VISIT…

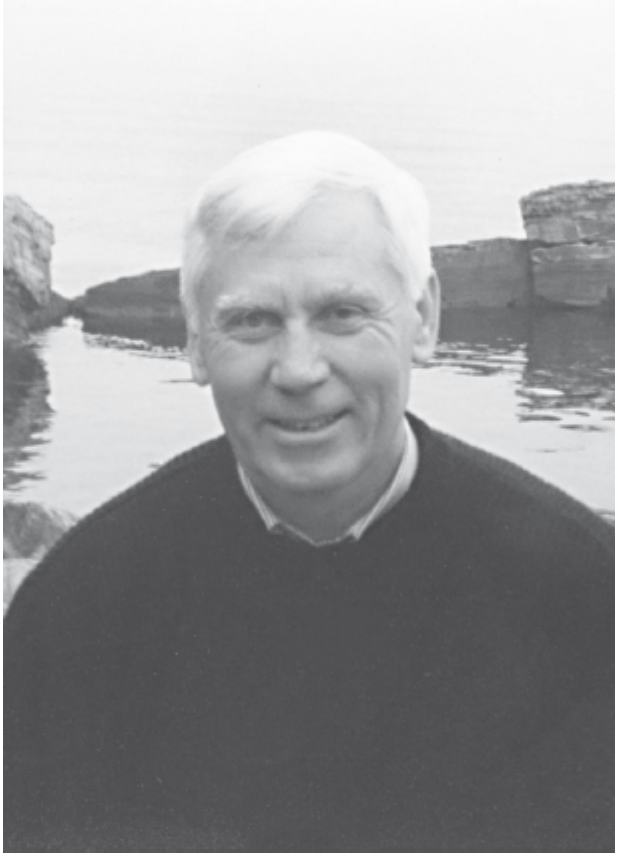
LANZAROTE Caliente.COM

Алексей Алексеевич Кадочников Русский рукопашный бой в 10 уроках

ОБ АВТОРЕ

Кадочников Алексей Алексеевич родился в Одессе в 1935 году в семье военнослужащего – офицера ВВС.

С 1982 по 2002 год занимается научно-исследовательской деятельностью, которая проводится на базе Краснодарского военного училища ВВКИУ РВ МО. Научно-исследовательская деятельность А. А. Кадочникова была высоко оценена не только Министерством обороны, но и научным сообществом. С 1998 года А. А. Кадочников – действительный член Академии наук о Земле, с 1999 года – академик Академии естественных наук Российской Федерации по проблемам антропофеноменологии. Отмечен рядом правительственных наград, в том числе Орденом Почета за заслуги перед Отечеством. По прикладным аспектам своих научных исследований в области рукопашного боя и специально-прикладных навыков проводил семинары для высшего руководства Министерства безопасности РФ и различных силовых структур. Внес большой вклад в разработку теории безопасности и жизнедеятельности человека. С 1962 года обучил и воспитал тысячи воинов-патриотов России. Сын Аркадий, молодой офицер, с честью продолжает дело отца. Многочисленные ученики А. А. Кадочникова внедряют в жизнь по всей России основополагающий принцип, которым он руководствуется всю свою жизнь, – «Защита и служение Родине – России».



ВВЕДЕНИЕ

Рукопашный бой (РБ) – это бой, в котором противоборствующие стороны для выведения из строя или пленения друг друга применяют холодное оружие, ручное стрелковое оружие, гранаты, подручные средства, борьбу без оружия и другие средства, обеспечивающие поражение противника и выполнение задачи.

Человек (боец) рассматривается в РБ как психобиомеханическая система, т. е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.

В процессе изучения РБ как дисциплины прививаются навыки и умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Главным постулатом в РБ является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач. Своими знаниями, своим умением, состоянием крепкого Духа, своей преданностью – преодолеть воздействие любого противника.

Живучесть – способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма – сохранять, т. е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества.

В современных условиях рукопашный бой может возникнуть при ведении боевых действий в стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и в других экстремальных ситуациях.

Фазы, через которые проходит процесс действий в рукопашном бою: **I фаза** – встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);

II фаза – сближение (принятие решения по способам воздействия);

III фаза – завершающая – финиш (уничтожение или обезвреживание противника).

Формы рукопашного боя:

– бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;

– бой с оружием, подручными средствами.

Виды рукопашного боя:

– боевой или условно боевой;

– спортивный;

– демонстрационный;

– показательный.

Рукопашный бой:

– индивидуальный;

– групповой, массовый.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В зависимости от боевого применения и способов выполнения все приемы рукопашного боя делятся на три вида:

– атакующие действия;

– защитные действия;

– контратакующие действия (атакующие действия как во встречных, так и в ответных формах).

В настоящее время организационная структура содержания рукопашного боя представляет собой следующие ее формы:

– приемы боя без оружия;

– приемы боя ножом;

– приемы боя малой лопатой;

– приемы боя пистолетом;

– приемы боя автоматом.

Их характеристика рассматривается в соответствующих группах приемов прилагаемой нами системной структуры действий рукопашного боя (табл. 1):

Таблица 1

Порядок проведения занятий

№ п/п	Классификация приемов	Приемы боя без оружия	Приемы боя ножом	Приемы боя малой лопатой	Приемы боя пистолетом	Приемы боя автоматом
1	2	3	4	5	6	7
1	Изготовка к бою	Без оружия	С ножом	С малой лопатой	С пистолетом	С автоматом
2	Передвижение	Скользящим шагом (шаг с подшагом), выпадом, кувырками (продольными): вперед, назад, в сторону				
3	Приемы самостраховки	Падением вперед, падением набок				
4	Приемы нападения	Удары рукой: прямой удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку (левой, правой), удары ногой	Колющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку (справа), удар наотмашь	Колющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар наотмашь	Тычок стволом, удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар наотмашь	Укол (тычок), удар прикладом (сверху), рубящий удар сверху, укол в нижнюю часть тела, удар прикладом сбоку, удар магазином
5	Приемы самозащиты	От прямого удара рукой, от удара сверху кулаком, от удара снизу, от удара сбоку, от ударов ногой	От колющего удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От колющего удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От тычка стволом, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От укола (тычка), от удара прикладом автомата сверху. От укола вниз, от удара сбоку, от удара магазином
6	Приемы обезоруживания	При уколе (тычке) автоматом, при ударах малой лопатой, при ударах ножом, при угрозе пистолетом в упор (спереди и сзади)	При уколе с уходом влево (вправо), от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку	При уколе с уходом влево (вправо), от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку	При тычке, при угрозе в упор спереди, при угрозе в упор сзади, при ударе сверху, при ударе снизу, при ударе сбоку	При уколе (тычке), при ударе сверху, при ударе снизу, при ударе сбоку
7	Специальные приемы и действия	Против ножа, против малой лопаты, против пистолета, против автомата	Против малой лопаты, против автомата, против пистолета	Против ножа, против автомата, против пистолета	Против ножа, против автомата, против малой лопаты	Против ножа, против малой лопаты, против пистолета
8	Освобождение от захватов	За кисти рук, за локти рук, за грудь, за плечи, за горло спереди (сзади), за ноги спереди	За нож	За малую лопату	За пистолет	За автомат
9	Болевые приемы, броски	Выполнять в динамике контратакующих действий				

Программой по физической подготовке предусмотрено изучение предлагаемого содержания рукопашного боя, состоящего из следующего комплекса приемов.

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

– атакующие приемы и действия: укол штыком (тычок стволом с выпадом), удар прикладом сбоку, колющие удары ножом, удар рукой прямо, удар ногой снизу;

– защитные приемы и действия: защита автоматом (карабином), защита ладонями рук, защита лезвием ножа;

– контратакующие приемы и действия обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом влево, с уходом вправо), освобождение от захватов противником шеи сзади и спереди.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:

– *атакующие приемы и действия:* укол штыком без выпада, удары штыком и стволом автомата (карабина), удар затыльником приклада, удары пехотной лопаткой, удары рукой (сбоку, снизу, сверху), удары ногой (вперед, прямо, сбоку, снизу), режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом;

– *защитные приемы и действия:* защитные действия автоматом (карабином), защитные действия малой лопатой, защитные действия ладонями рук, защитные действия лезвием ножа;

– *контратакующие приемы и действия:* обезоруживание противника при ударах пехотной лопаткой, обезоруживание противника при ударах ножом.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3) включает приемы и действия, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительно рассматривает следующие приемы и действия, предназначенные для пленения противника или его уничтожения, заключающиеся в действиях:

– невооруженного против противника, который вооружен ножом, малой лопатой, пистолетом, автоматом;

– вооруженного ножом против противника, действующего малой лопатой, пистолетом, автоматом;

– вооруженного малой лопатой против противника, действующего ножом, пистолетом, автоматом;

– вооруженного пистолетом против противника, действующего ножом, малой лопатой, автоматом;

– вооруженного автоматом против противника, действующего ножом, малой лопатой, пистолетом;

– освобождения от захватов: за кисти рук, локти, грудь, плечи; при удушении за шею (горло) спереди, сзади; за ноги спереди, сзади; за кисть руки, удерживающую нож; за черенок малой лопаты; за ствольную часть пистолета; за автомат;

– обезоруживание противника при угрозе пистолетом: в упор спереди, в упор сзади;

– связывание противника веревкой, брючным и поясным ремнем, обыск противника;

– болевые приемы и действия в динамике контратакующих действий.

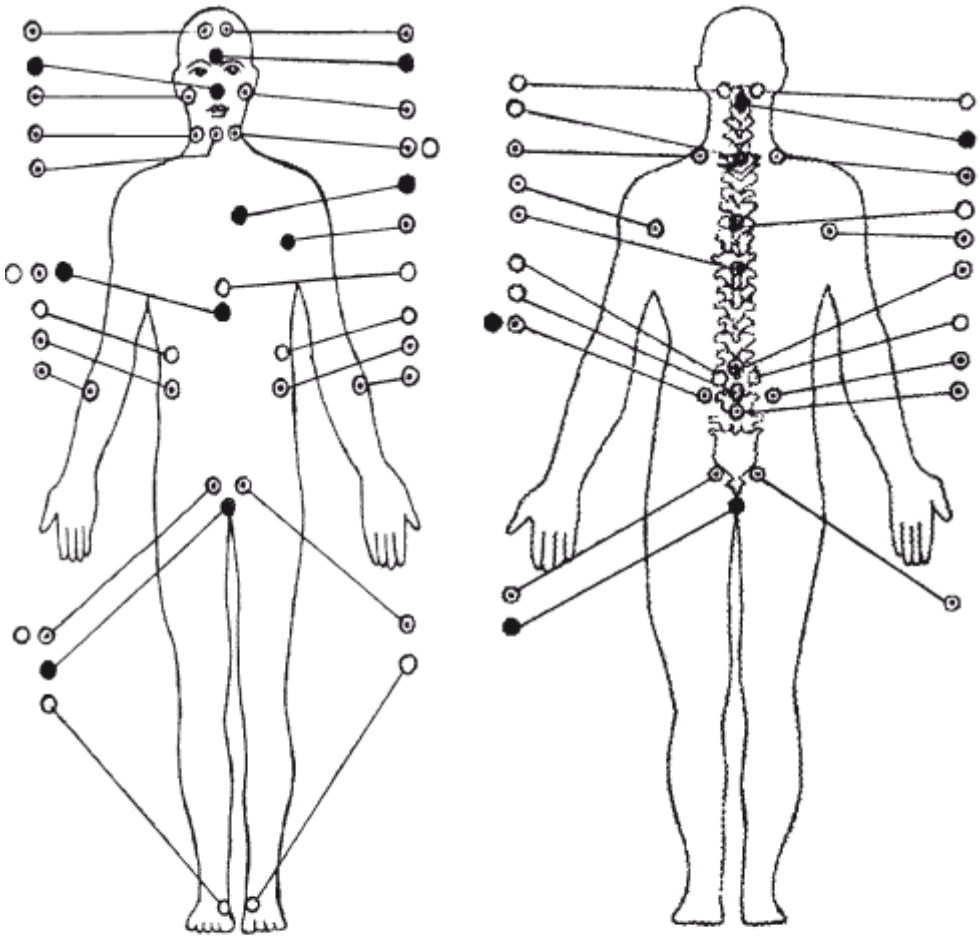
Помимо общей классификации приемов рукопашного боя, руководителю занятий необходимо изучить и знать наиболее уязвимые места (болевые точки) тела человека.

При обучении подчиненных руководитель должен постоянно напоминать им об осторожном обозначении ударов и болевых действий на партнере.

Знание уязвимых мест и степени возможного повреждения после выполнения тех или иных приемов позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов в боевой обстановке *(табл. 2).*

Таблица 2

№ п/п	Точка приложения ударного воздействия	Последствия ударного воздействия
1	2	3
1	Ключица	Перелом ключицы, острая боль
2	Гортань (адамово яблоко)	Перелом хрящей гортани, удушье, шок
3	Сонная артерия	Ушиб сосудисто-нервного пучка, острое кислородное голодание
4	Носогубная складка (фильтрум)	Тяжелое повреждение с переломами костей верхней челюсти, носа, внедрением осколков в мозг, шок
5	Глаза	Повреждение глазных яблок, потеря ориентации
6	Височная область	Тяжелое повреждение, сопровождаемое переломом кости, разрывом мозговых сосудов
7	Область сердца	Резкая боль, возможны рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания
8	Солнечное сплетение	Резкая боль, возможны рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания
9	Левое подреберье (селезенка)	Ушиб селезенки или разрыв, внутреннее кровотечение, шок
10	Правое подреберье (печень)	Ушиб печени или разрыв, внутренее кровотечение, шок
11	Паховая область	Повреждение сосудисто-нервного пучка, потеря сознания
12	Колено	Повреждение коленного сустава, резкая боль
13	Голень	Ушиб надкостницы, перелом костей, резкая боль
14	Подколенная ямка	Ушиб сосудисто-нервного пучка, резкая боль
15	Локоть	Повреждение костей локтевого сустава, резкая боль
16	Основание черепа (затылок)	Крайне тяжелое повреждение со смещением черепа, повреждением и разрывом спинного мозга, шок
17	Область почек	Ушиб почки или разрыв, внутреннее кровотечение
18	Внутренняя лодыжка	Повреждение голеностопного сустава, резкая боль



— точки для реанимации;

— точки, раздражение которых вызывает обморок;

— «летальные» точки.

Рис. 1

ГЛАВА 1 СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие по рукопашному бою строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к качественному решению поставленных задач, максимально приближенных к боевым.

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в составе подразделений в течение 50 мин. (100 мин.).

Каждое из занятий имеет свою цель, время, содержание, особенности в методике проведения и главным образом решает определенные задачи.

Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 7—10 минут (15–20 минут).

В ходе нее решаются следующие задачи:

– сбор обучаемых, построение подразделения, проверка наличия военнослужащих, их внешнего вида и краткое объяснение задач занятия;

– подготовка личного состава к предстоящей физической нагрузке в основной части, что достигается за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

Таким образом, после построения и объявления содержания занятия, выполнения нескольких (2–3) строевых приемов, командир в порядке проведения занятия приступает к решению основной задачи подготовительной части.

В колонне по одному или по два (интервал и дистанция устанавливаются 2–3 шага в обход площадки (зала) по команде руководителя занятия обучаемые последовательно выполняют: ходьбу, ходьбу в быстром темпе, бег в медленном и среднем темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя, действия по внезапным сигналам и командам.

При движении подразделения по периметру площадки руководитель должен все время двигаться навстречу строю, видеть обучаемых, своевременными короткими указаниями и замечаниями исправлять ошибки, следить за четким выполнением команд и распоряжений подчиненными.

Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам командир в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, обучаемые продолжают движение по периметру площади. После 1,5–2 минут, отводимых на ходьбу и бег, личный состав приступает к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц, носящих преимущественно конгруэнтные движения, т. е. круговые вращения рук (в локтевых, плечевых и кистевых суставах), ног (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), туловища и головы, а также в различных их сочетаниях и др.

Содержание основной части учебного занятия представляет собой:

• изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;

• совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;

• комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

Задачами основной части занятия являются:

• Обучение основам техники приемов рукопашного боя.

• Обучение основам тактики рукопашного боя.

• Развитие специальных и психических качеств.

• Повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебно-боевой деятельности:

– быстро меняющаяся тактическая обстановка;

– изменение погодных условий;

– ранения.

• Развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Основная часть при одночасовом учебном занятии проводится в течение 35–40 минут, а при двухчасовом – 65–70 минут.

В зависимости от задач обучения, численности подразделения, уровня подготовленности и срока службы военнослужащих, наличия и состояния учебной базы, методического мастерства помощников руководителя основная часть занятия может проводиться одновременно или сменно.

Одновременная форма проведения заключается в том, что все подразделения (малочисленные – до 25 человек), с примерно одинаковым уровнем подготовленности военнослужащих одновременно обучаются одним и тем же приемам и действиям под руководством обучающего.

Преимуществом этой формы проведения основной части занятия является возможность дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью под руководством как минимум одного руководителя занятий.

Если же подразделение по численности большое и материальная база позволяет проводить занятие на 2–3 учебных местах, а командиры подразделений имеют хорошую практику и методическое мастерство в обучении личного состава, то занятия целесообразно проводить с делением подразделения на две-три группы по штатному составу или по срокам службы, или по уровню обученности.

Таким образом, сменная форма проведения основной части учебного занятия заключается в том, что подразделения, разделенные на группы, в указанных для них местах в одно и то же время под руководством как минимум двух руководителей занятий обучаются разным приемам и действиям со сменой мест через каждые 10–15 минут. Данная форма проведения занятий является наиболее целесообразной при совершенствовании навыков в выполнении ранее изученных приемов (при тренировке).

Для проведения основной части по группам руководитель занятия, закончив подготовительную часть, останавливает подразделение и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа, на каком учебном месте, какие приемы отрабатывает.

Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5–6 минут (10–15 минут) проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 30 минут (50–60 минут) разучиваются **новые приемы.**

Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях руководитель занятий переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка в составе подразделения и проводится **двумя основными способами.**

Первый поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия, а также кратковременные учебные схватки (используют 4–5 точек).

Второй – единоборство в парах в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 3–5 минут (5—10 минут).

Заключительная часть решает такие частные задачи, как:

• Приведение мест занятий в порядок.

• Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

• Подведение итогов.

В ходе него руководитель напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает военнослужащих, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание.

• Кроме того, руководитель дает задание на самостоятельную подготовку и при необходимости прикрепляет к обучаемым для оказания помощи хорошо подготовленных военнослужащих. В заключение руководитель занятий отдает распоряжение о подготовке к очередным занятиям.

От занятия к занятию постепенно увеличивается их плотность, которая определяется временем, затраченным непосредственно на отработку изучаемых приемов и действий, на повышение физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

ПРИМЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ РУКОПАШНОГО БОЯ

Процесс обучения условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка.

Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучаемых целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения.

Для ознакомления с приемом руководитель должен:

а) назвать прием, например: «Защита ножом от ударов ствольной частью автомата, лотком малой лопаты, ножом сверху»;

б) показать прием в боевом темпе;

в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение.

Например: «Защита ножом универсальна, т. к. выполняется поступательно-вращательным движением лезвия ножа, встречая удар сверху различными видами оружия (автомат, малая лопата, нож и т. п.). Применяется в обстановке с различными по характеру физико-географическими условиями местности. Создает условия для поражения противника с превосходящими антропометрическими данными и физическими качествами»;

г) показать прием еще раз в медленном темпе (подразделениям) с кратким объяснением техники выполнения. Например: «С шагом левой ногой вперед в сторону встретить лезвием ножа ствольную часть автомата (древко малой лопаты или кисть, удерживающую лезвие ножа) в плоскости нанесения удара – делай РАЗ; подшагом правой ногой с одновременным поворотом лезвия ножа на 90 градусов сопроводить удар противника по касательной к своему телу – делай ДВА; провести контратаку в динамике ответных действий – делай ТРИ»;

д) указать на главные элементы в технике приема. Например: «Главным элементом защитного действия ножом является встреча лезвием ножа удара противника в плоскости его нанесения».

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1–2 минут (3–4 минуты).

При ознакомлении руководитель занятия, называя прием, должен пользоваться терминологией учебника «Наставления по физической подготовке» и настоящего учебно-методического пособия, добиваться, чтобы личный состав запоминал и знал названия приемов.

Показ должен быть образцовым, создавать ясное представление о приемах, укреплять интерес к их изучению. Приемы необходимо показывать так, чтобы действия руководителя были видны всем обучаемым. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношеренговый или двухшеренговый строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 6–8 м), а руководитель находится между шеренгами посредине строя.

Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, который необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения.

При необходимости для закрепления у личного состава информации об изучаемом приеме руководитель может еще раз показать его с выделением главных элементов приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема.

В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Сущность методических приемов, применяемых при разучивании, заключается в следующем.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Например:

• для изготовки к бою – **«К бою ГОТОВЬСЬ»;**

• для нанесения укола на месте – **«КОЛИ»;**

• для нанесения укола в движении – **«Нанести уколы по чучелам (мишеням) ВПЕРЕД»;**

• для нанесения ударов – **«Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) БЕЙ».** Прием разучивается путем многократного его выполнения сначала в медленном, а затем в быстром темпе, применяя вышеперечисленные распоряжения и команды.

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении.

Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершенные элементы (группы элементов) так, чтобы не искажать технику выполнения приема.

Предлагаемое нами содержание приемов рукопашного боя, как правило, делится не более чем на 2–3 элемента. На первый счет выполняется предварительная группа элементов, на счет 2–3 – основная и заключительная части приема.

Выполнив прием 2–4 раза по разделениям, продолжают его разучивание в целом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется в целом.

После того как личный состав освоит прием в целом, обучаемым необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

Например: защитное движение ладони руки является сложным элементом при ударах рукой, ногой и при угрозах различным видом оружия с целью обезоруживания.

В этом случае, руководитель распределяет группы обучающихся так, чтобы первые номера пар держали прямую руку, обозначая прямой удар рукой, а вторые номера с шагом левой ногой вперед встретили этот удар противника ладонью руки в плоскости нанесения с его внешней стороны, обозначив счет «раз», затем подшагом правой ногой, немного сгибаясь в коленных суставах, одновременно провернули ладонь руки на 90 градусов, обозначив счет «два», после чего обозначили контратакующие действия на счет «три».

Таким образом, разучивание большинства приемов рукопашного боя необходимо осуществлять в такой последовательности: вначале по разделениям (если это необходимо с помощью подготовительных упражнений), в целом (в медленном темпе, в облегченных условиях), затем с постепенным увеличением темпа до боевого, после чего прием выполняется самостоятельно под наблюдением руководителя занятий или командира группы. В заключение проводится тренировка приема, выполняемого в боевом темпе, в сочетании с другими действиями.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Рукопашный бой в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий предполагает появление возможных травм и повреждений у занимающихся.

Поэтому постоянное внимание руководителя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.

С этой целью руководитель обязан:

– постоянно поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях;

– соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в движении;

– следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки; применять ножи с надетыми на них ножнами, малые лопаты с чехлами, автоматы с присоединенными штык-ножами, вставленными в ножны;

– при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него;

– следить, чтобы при обучении приемам обезоруживания, освобождения от захватов болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом **«Есть»** немедленно прекращались;

– приемы нападения (уколы, тычки, удары) только обозначать;

– постоянно осуществлять контроль за пульсом, давлением, потоотделением у обучающихся, а также следить за окраской их лица, реакцией его глаз, координацией движений с целью определения индивидуальной нагрузки.

ПРИЧИННЫЕ ФАКТОРЫ ТРАВМАТИЗМА

ПОРЯДОК УСЛОВИЙ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

При проверке качества выполнения приемов рукопашного боя проверяющим назначаются приемы, предусмотренные настоящим разделом из следующих видов боя:

– приемов боя без оружия;

– приемов боя с ножом;

– приемов боя с малой лопатой;

– приемов боя с пистолетом;

– приемов боя с автоматом, которым соответствуют специальные приемы и действия с данным видом оружия.

Проверка подготовленности военнослужащих по выполнению приемов рукопашного боя производится на ровной, но различной по покрытию площадке в течение одного дня.

Выставленж оценки производится двумя способами.

1. Военнослужащие выстраиваются по парам в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6–8 шагов с интервалом 2–3 шага. Затем по команде проверяющего первая пара выходит вперед и выполняет поочередно прием, после чего возвращается в строй. Далее по команде из строя выходит вторая пара. В таком порядке прием выполняет весь личный состав подразделения. После первого приема выполняются второй, третий и т. д.

2. При поточной организации проверки военнослужащий поочередно выполняет назначенные приемы рукопашного боя на заранее расставленных партнерах, действующих за «противника», или чучелах.

Командир подразделения подготавливает обстановку для проверки. Для этого он назначает и инструктирует военнослужащих, действующих за противника, и выставляет их на площадку, расставляет чучела и подготавливает соответствующее оружие, определяет порядок движения при выполнении приемов.

Проверяемый самостоятельно по команде «ВПЕРЕД» выполняет назначенные приемы рукопашного боя и затем останавливается в конечном положении. Проверяющий в ходе выполнения военнослужащим приемов выставляет в ведомость оценки. Закончивший упражнение становится в строй на свое место.

Качество выполнения приемов рукопашного боя оценивается следующим образом:

«отлично», если прием выполнен согласно описанию, уверенно и быстро;

«хорошо», если прием выполнен согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;

«удовлетворительно», если прием выполнен согласно описанию, и доведен до завершения, но были допущены значительные ошибки: сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника, допущена потеря равновесия при перемещении;

«неудовлетворительно», если прием не проведен в соответствии с описанием, грубо искажен и не доведен до завершения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Практика показывает: предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им закрепляться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

В начале разучивания техники приема он осваивается в общих чертах, т. е. анализ и оценка его выполнения не должны быть слишком подробными. Поэтому не следует подмечать и устранять у отдельных занимающихся все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале более существенные, а затем незначительные.

При групповом методе обучения вначале следует показывать и устранять ошибки, общие для всех занимающихся, а затем индивидуальные (с помощью персональных указаний и замечаний без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в практической демонстрации сначала приема, выполненного с ошибкой, а затем приема без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятий.

При указании рекомендаций в процессе обучения необходимо творчески применять и учитывать:

• дидактические принципы и методы обучения;

• знание обучаемыми техники выполнения приемов;

• правильную организацию учебных занятий;

• состояние воинской дисциплины и порядка.

С целью большей объективности и создания единого, наиболее оптимального подхода к оценке качества выполнения приемов рукопашного боя целесообразно конкретизировать настоящее содержание приемов понятиями «незначительные» и «значительные» ошибки в технике их выполнения, которыми следует пользоваться при выведении оценки.

Вс кий прием имеет:

1. Начало (исходное положение).

2. Направление и амплитуду движения рук, ног.

3. Конец (результат выполнения).

Все эти компоненты тесно связаны между собой, поэтому невыполнение любого из них является значительной ошибкой.

Под значительными ошибками надо понимать те, которые нарушают логическую целостность приема, последовательность выполняемых действий. «Незначительные» же ошибки в технике выполнения приема не нарушают его целостность.

Ниже излагается перечень незначительных и значительных ошибок, характерных для основных приемов рукопашного боя (табл. 3).

Таблица 3

№ п/п	Классификация приемов и действий	Ошибки при выполнении приемов — незначительные	Ошибки при выполнении приемов — значительные
1	Изготовка к бою	Ноги расположены на одной линии. Масса тела неравномерно распределена на обеих слегка полусогнутых ногах	Ноги прямые. Руки опущены. Голова приподнята
2	Передвижение	Передвижение происходит большими скользящими шагами	Перекрещивание или приставление ног. Несочетаемость в передвижении рук, ног и туловища
3	Приемы самостраховки	Группировка при падениях искажена	При падении нет группировки
4	Приемы нападения	Удар выполнен скованно	Несочетаемость ударов (рук, ног) с движением ног и туловища. Отсутствует перемещение тела
5	Приемы защит	Преждевременность выполнения защитных действий	Поступательные движения (удары) противника приняты не в плоскости нанесения удара. Защита проведена отбитием. Несочетаемость в движениях рук, ног и туловища
6	Приемы обезоруживания	Нарушена слитность движения при выполнении приемов, заключающихся в лишении контакта противника с оружием	«—»
7	Специальные приемы и действия с оружием	Несвоевременная слаженность в движении ног, рук, удерживающих оружие	Специальные приемы и действия выполняются отбитием
8	Освобождение от захватов	Освобождение от захватов выполняется затратой значительных сил	Прием выполнен без загрузки противника

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Учебные места занятий должны иметь страшный вид, чтобы они производили должное психологическое впечатление на готовящихся к войне людей.

Наличие инвентаря и оборудование мест занятий должны качественно влиять на подготовку военнослужащих, так как следует исходить из того, что используемые устройства и инвентарь должны обеспечить обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих форм рукопашного боя по принципу от простого к сложному.

Поэтому на площадке для рукопашного боя должны быть выделены места для обучения следующим приемам и действиям.

Приемам боя без оружия, где происходила бы тренировка следующих приемов:

– передвижение без оружия;

– приемы самостраховки;

– удары рукой и ногой;

– защита от ударов рукой и ногой.

Данное место используется в начальном периоде обучения, где должна быть подготовлена ровная и мягкая (травянистая или из песка и опилок) площадка. На этой площадке должен быть инвентарь, который позволит максимально использовать возможности данного вида рукопашного боя (боксерские мешки, набивные и насыпные груши, чучела, мягкая наковальня и т. д.).

Приемам боя с оружием. Соответствующее место обучения будет использоваться в последующих этапах обучения, так как применяемое оборудование будет обеспечивать обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих видов рукопашного боя (ножом, малой лопатой, автоматом, пистолетом).

В целях воспитания психологических качеств и лучшего формирования двигательных навыков данное место обучения должно быть более жесткого покрытия (грунт, асфальт), чем место начального периода обучения.

Используемый инвентарь должен позволить максимально использовать возможности штатного оружия. Таким образом, место оборудуется:

– стационарными и передвижными чучелами; различного рода мишенями (подвижными и неподвижными);

– тренажерами и т. д.

Места для проведения комплексной тренировки с целью закрепления вновь приобретенных двигательных навыков и совершенствования ранее изученных с обязательным рассмотрением вопросов тактической подготовки, оборудуются двух типов: в виде полевого и городского опорных пунктов. Они должны быть приспособлены к местности таким образом, чтобы способствовать отработке приемов уничтожения противника в рукопашных схватках в зависимости от профессиональной прикладности данного подразделения в целях психологического закаливания личного состава.

В связи с курсом тактико-специальной подготовки подбирается соответствующее полевое оборудование.

Система обучения военнослужащих определенным видам рукопашного боя, выделенным в логически структурную схему, определяет соответствующую последовательность поэтапного прохождения мест занятий.

Таким образом, места занятий должны формировать физическую, тактико-техническую и психологическую готовность к действиям в рукопашном бою на любой местности, в любую погоду и в разное время суток.

В целях выработки уверенности в своих силах и способности выдержать все физические и нервно-психические нагрузки рукопашных схваток предусматривается использование штатного оружия и предметов индивидуальной экипировки.

Военнослужащие, систематически упражняясь на специально оборудованных местах, могут целенаправленно развивать необходимые боевые качества, изучать и совершенствовать технические приемы, а специальное оборудование позволит максимально использовать возможности рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

ГЛАВА 2 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Воснове техники русского стиля рукопашного боя лежит знание механики человеческого тела, умение применять законы биомеханики для управления своим телом и телом противника, используя его собственную инерцию и силу, вкладываемую им в удары. Тело человека – это сложнейшая рычажная система, насчитывающая десятки шарнирных соединений. За счет этого обеспечивается высокая подвижность и гибкость нашего тела, что позволяет совершать сложнейшие движения в пространстве. Однако подвижность суставов имеет определенные границы. Выполнение каких-либо движений за рамками этих ограничений невозможно, а принудительное их выполнение под воздействием внешних сил вызывает острую, вплоть до шока, боль. Если движение не остановлено, то травма неизбежна. Например, локтевой сустав позволяет сгибать предплечье относительно оси плеча от небольшого отрицательного угла в 2–5 градусов до угла, превышающего 120 градусов, поворачивать предплечье вдоль продольной оси в обе стороны, что в сочетании с подвижностью лучезапястного сустава позволяет описывать кистью руки сложные круговые и спиральные движения.

Однако попытка сгибания руки в сторону, противоположную локтевому сгибу, вызывает резкую боль, а при достаточном усилии приводит к разрыву связок и увечью.

Знание границ подвижности каждого сустава, особенно конечностей, позволяет использовать их для управления противником с помощью болевых воздействий. Чтобы вызвать максимальную боль и при этом затратить минимум собственных сил, используются рычаги. Основными элементами рычага являются точка опоры и плечи сил. В зависимости от взаимного расположения точки опоры, силы, совершающей работу, и противодействующей силы в механике рассматриваются три типа рычага.

Для преодоления противодействующей силы необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо увеличить длину ее плеча. В рукопашном бою силой, совершающей работу, является прикладывание к противнику усилия, а противодействующей силой – усилие противника. Поскольку ваши силовые возможности почти всегда ограничены, а бой может вестись с более сильным противником, основным способом работы с помощью рычагов является перемещение точки опоры. В качестве точки опоры можно использовать вторую руку, плечо, бедро, голень, предметы на местности (столб, угол здания, кромка траншеи, дерево и т. п.). Для приложения усилия к противнику используют в первую очередь руки и ноги. Усилия можно передавать также бедром, плечом, движением таза, головой. Целью воздействия является нанесение поражающих ударов противнику, выведение его из равновесия и бросок с последующим нанесением ударов или связыванием.

Условием равновесия человека является размещение вертикальной проекции вектора силы тяжести в пределах опорной площадки.

Поскольку общий центр тяжести человеческого тела находится в районе таза, управление равновесием осуществляется перемещениями таза и опорной площадки.

Соответственно для того, чтобы вывести противника из равновесия, необходимо:

– не допустить возможные перемещения опорной площадки;

– вывести проекцию вектора веса (Р) за пределы опорной площадки.

Не существует особых законов движения для живого мира. Все они подчиняются законам классической механики. Поэтому рукопашный бой с точки зрения механики представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется во взаимном механическом силовом противодействии физических объектов (противников друг с другом)!

Для успешного понимания иллюстрируем упрощенными схемами, уравнениями механики и фотографиями, где теоретические этапы рукопашного боя могут выражаться формой расчетных схем раздела сопротивления материалов, как сложного сопротивления (сжатия—растяжения, сдвига, кручения и изгиба в виде:

– изгиба со сжатием;

– изгиба с кручением;

– косого изгиба;

– изгиба с растяжением.

Динамическая система, чтобы существовать, должна развиваться, а чтобы развиваться, должна сочетать устойчивость с неустойчивостью. Одна из наиболее распространенных форм нашего мышления – тяготение к привычным, застывшим схемам решения задач, поведение статики.

На рис. 2 схематически изображена фигура человека, которую условно назовем «противник». Представим себе, что мы нападаем и наша задача – свалить противника.

Далее по фазам:

Фаза 1. Ситуация (рис. 2а, 2б).

В данном случае положение противника устойчивое, статичное. Вся система находится в равновесии. Противник в стойке опирается на обе ноги. Площадь опоры максимальная или близка к таковой. Вектор силы тяжести G направлен по центру опорной площадки.

Вывод: система находится в равновесии – положение устойчивое.

Фаза 2а. Выведение из равновесия (рис. 3а, 3б).

Начинаем выводить систему из равновесия. Сместившись слегка назад, мы нарушаем устойчивость опоры в точке А. Противник вынужден приподняться на носок, площадь опоры сократилась и приобрела треугольную форму, однако вектор силы тяжести G по-прежнему находится в пределах площади опоры. Усилие, выводящее систему из равновесия минимально – система испытывает действие только собственного веса G, помноженного на плечо.

Система не уравновешена, появился опрокидывающий момент.

Вывод: система динамична – положение ее неустойчиво.

Фаза 2б. Потеря устойчивости (рис. 4а, 4б).

Наши дальнейшие действия направлены на усиление нестабильности системы.

При нарушенной опоре системы в точке А действие силой F на плечо h намного облегчает опрокидывание системы.

Вывод: система динамична – положение системы неустойчиво.

Фаза 2 в. Решение (рис. 5а, 5б).

Меняем точку опоры системы с В на А.

Вывод: система динамична, положение системы крайне неустойчиво. *Фаза 3. Финиш (рис. 6).*

Рис. 2

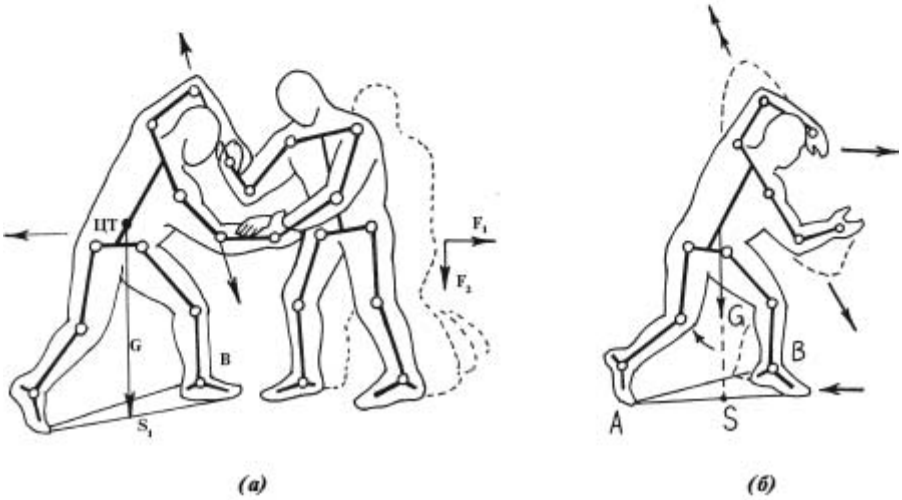


Рис. 3

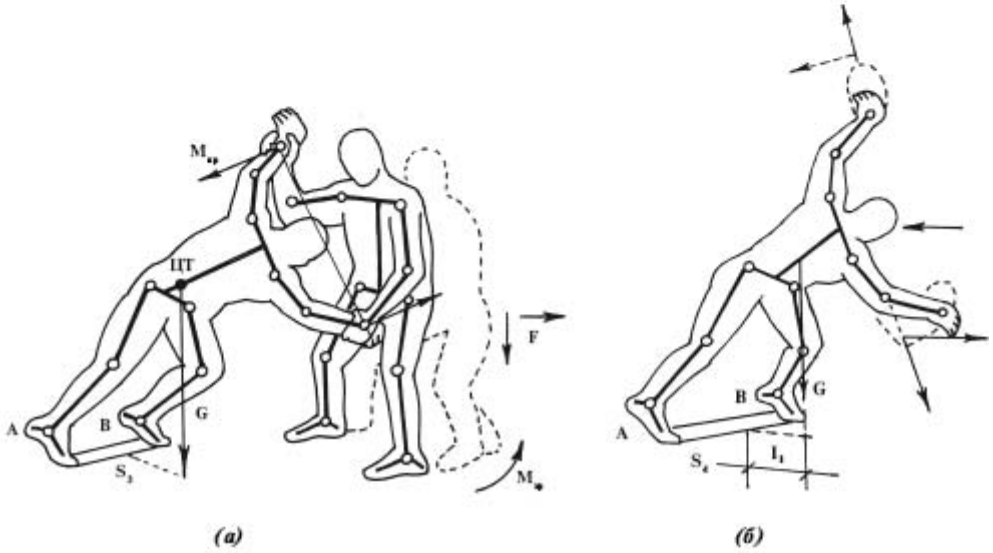


Рис. 4

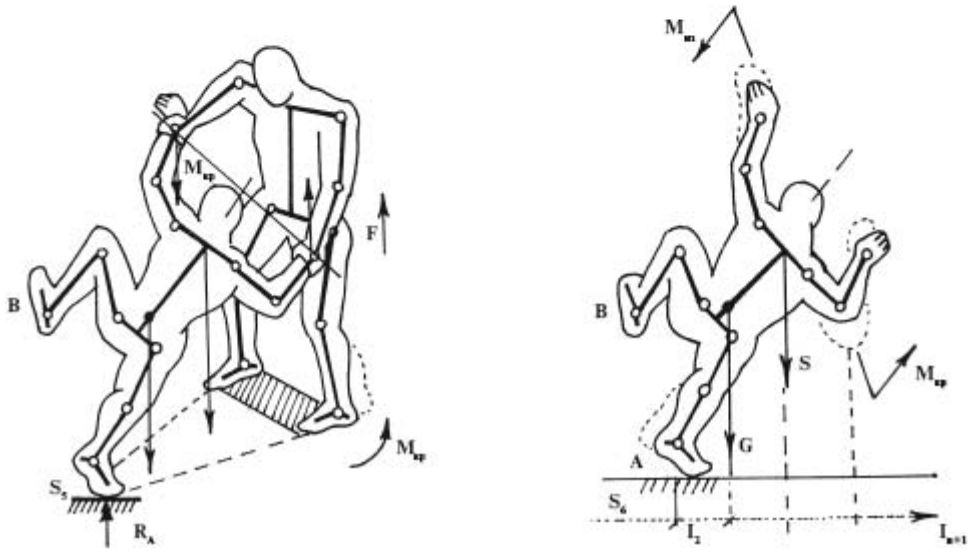


Рис. 5

Рис. 6

Осознанное применение законов механики при изучении движений человека, в конечном счете, направлено на изыскание способов совершенствования двигательных действий.

Суммируя сказанное в этом разделе, надо акцентировать внимание на том, что знание анатомо-биомеханических основ необходимо для ясного понимания внутренней структуры и смысла двигательных актов, происходящих в процессе рукопашного боя, а это, в свою очередь, является единственным надежным фундаментом для правильной организации и проведения занятий по подготовке к рукопашному бою.

ГЛАВА 3 БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Изучение базовых элементов рукопашного боя является необходимым условием успешного освоения предлагаемой системы рукопашного боя. Выполнение этого условия позволит в оптимально короткие сроки понять и освоить систему построения движений (при точном следовании методике обучения.

Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество. Мы предлагаем лишь некоторые основные элементы.

БАЗОВАЯ СТОЙКА

Базовая стойка – оптимально удобное положение тела, позволяющее выполнить необходимые действия в рукопашном бою. Эта стойка является основной (учебной) (фото 1, 2).

При принятии базовой стойки ноги ставятся на ширине плеч, что обеспечивает оптимальный размер опорной площадки, ступни ног при этом параллельны. Положение легкого приседа (ноги слегка согнуты в коленях) обеспечивает благодаря накоплению энергии упругой деформации в связках и мышцах готовность к движению в любом направлении, в том числе к ударным действиям, с оптимальными энергозатратами. Прямая спина и угол наклона таза (40–45 градусов) способствуют равномерному распределению силы тяжести, а также выводу линии тяжести по центру опорной площадки.

Плечи свободно опущены, голова слегка наклонена. Подбородок при этом прикрывает горло (кадык), а для глаз обеспечен оптимальный угол.

Руки при верхней рамке (фото 1) согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне глаз. Локти слегка прилегают к телу, защищая печень и селезенку, а пальцы являются продолжением кистей рук и предплечий. При нижней рамке (фото 2) руки свободно располагаются вдоль внутренней или внешней поверхности бедер. Данное расположение рук обеспечивает их наибольшую скорость и точность движений в оптимальном рабочем пространстве с оптимальными усилиями при встрече атак противника или нанесении ему различных ударов.

Это базовая стойка, с которой мы начинаем работать, а изготовки к бою с оружием или без него – производные от базовой стойки.

Рабочая стойка аналогична предыдущей, только снимаем либо левостороннее, либо правостороннее сложение (фото 3), голова слегка опущена, либо смотрит по горизонту (очень похоже на боксерскую стойку), руки могут быть чуть впереди либо чуть ближе к туловищу, плечи спокойно опущены, спина прямая.

В связи с тем что антропологические данные у каждого человека свои, индивидуальные, мы не требуем жесткого подражания при выполнении того или иного действия, поэтому при отработке различных упражнений, в том числе и стойки, форма ее будет у каждого обучаемого (при соблюдении основных правил) своя, особенная.

Фото 1

Фото 2

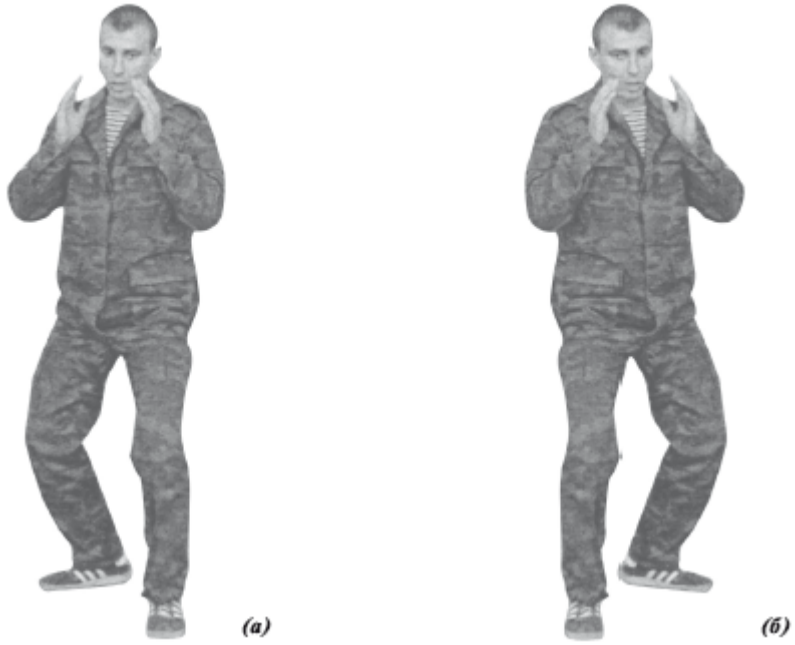


Фото 3

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОЙКЕ

Перемещения в стойке в рукопашном бою применяются для защитно-атакующих действий и маневра. Эти перемещения в зависимости от ситуации могут быть различными. Основные из них – это разворот или принятие положения тела под углом к атаке противника, шаг, подшаг, отшаг, шаг с подшагом, подскок, отскок, прыжок и другие. Рассмотрим один из основных способов перемещений – «шаг с подшагом».

Для совершения «шага с подшагом» необходимо:

– из базовой стойки или изготовки к бою (фото 4) подставить одну из ног пяткой к пятке другой ноги и развернуться бедрами по направлению выбранного движения.

При перемещении влево присаживаемся на левую ногу, за счет таза подтягиваем правую ногу. При постановке пятки правой ноги на плоскость пола поднимается левая нога. Таким образом, мы становимся под углом к атаке противника и даже в случае пропуска удара обеспечиваем рикошет его ударных частей.

Выполнение «шага с подшагом» позволяет встать под углом к направлению атаки противника и одновременно сократить дистанцию с ним, т. е. войти в контакт.

Перемещение выполняется как в верхней, так и в нижней рамке (фото 5).

При переходе из левосторонней стойки в правостороннюю делается шаг с подшагом; нога, стоящая впереди, уходит за ногу, стоящую сзади (фото 6).

Существует такое упражнение, как движение по квадрату: мысленно рисуем квадрат, становимся в один из его углов, делаем шаг с подшагом, разворот на 90 градусов и перемещаемся по периметру воображаемого квадрата.

Важно отметить, что при обретении определенного навыка (мастерства) в поддержании своего устойчивого положения, в восстановлении равновесия, а также в управлении движением противника, от многих лишних движений можно отказаться и пользоваться лишь разворотом корпуса, скручиванием бедер с легким приседом и без него, движением одних только рук или ног и др.

Все предлагаемые упражнения, действия и движения относятся к базовым, а базовые знания необходимо усваивать досконально.

(а)

(б)

(в)

Фото 4

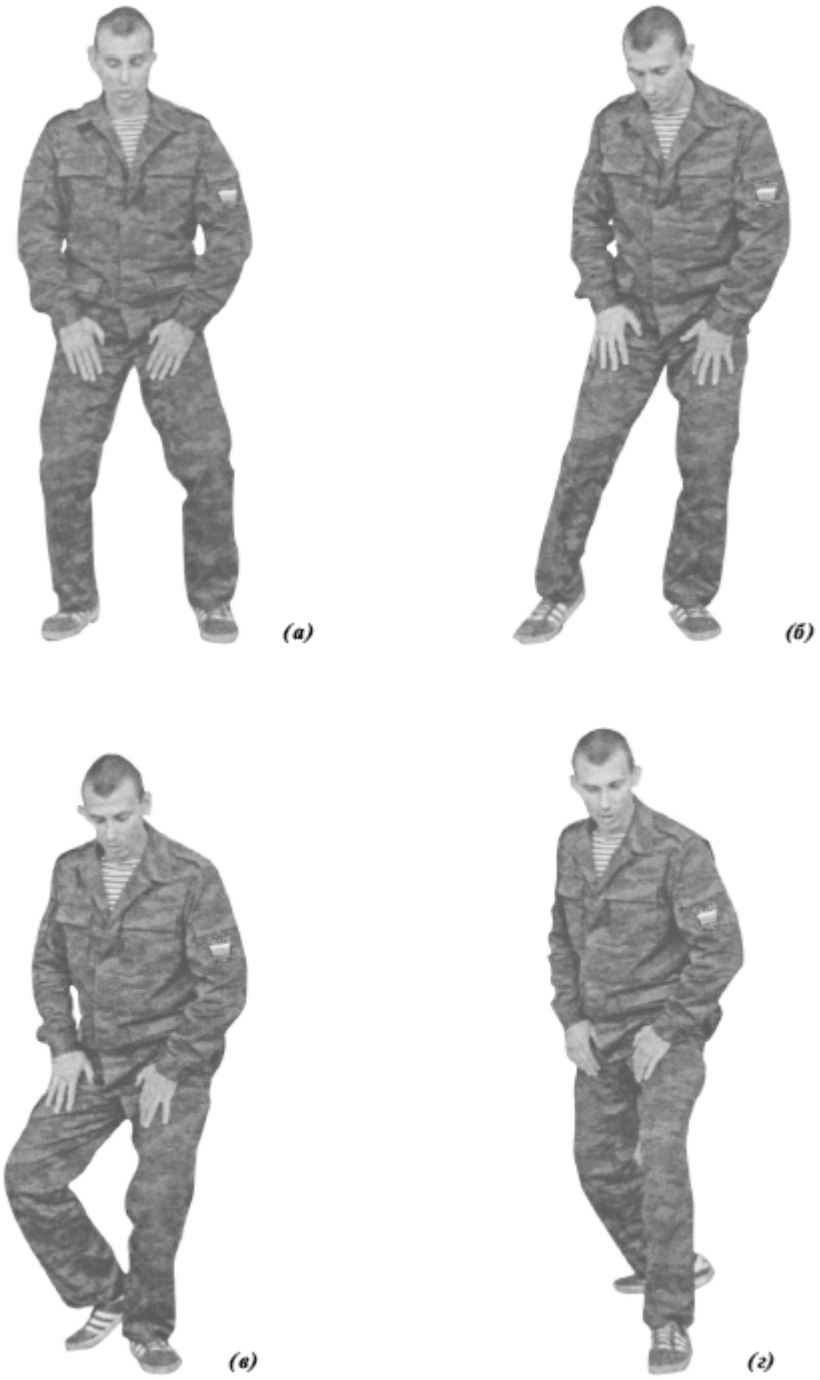


Фото 5

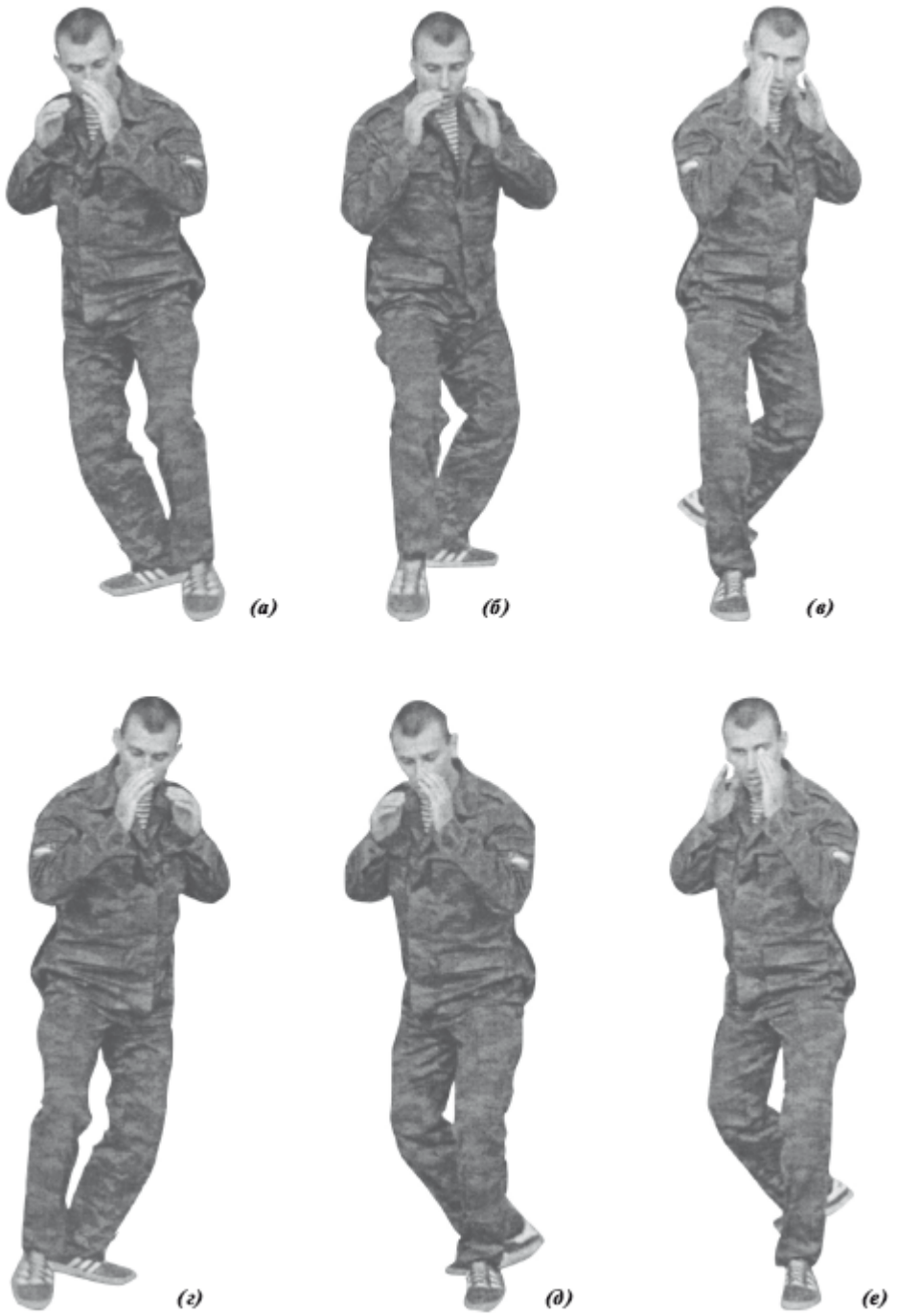


Фото 6

НИЖНЯЯ АКРОБАТИКА

Нижняя акробатика в рукопашном бою – это комплекс действий, применяемых для ухода с линии атаки противника, сокращения дистанции с ним, совершения маневра, обмана, скрытого подхода к противнику, нанесения ударов, подбора оружия и подручных средств и их метания, а также с целью обезопасить себя от возможных травм при различных падениях.

Нижняя акробатика включает в себя множество различных действий. Основные из них: безопасные падения, перекаты, кувырки (в спорте подобное называется самостраховкой), переползания, скольжения и

другие. ***Падения***

Падения осуществляются: на грудь, на спину, на бок (влево, вправо), на спину с разворотом.

Эти падения тренируются на начальной стадии обучения из базовой стойки, в дальнейшем – из любого положения.

При падении на грудь (фото 7) необходимо:

из базовой стойки, опуская таз вниз, отбросить ноги назад и в стороны и приземлиться на согнутые в локтевых суставах и выставленные перед грудью руки. Локти должны быть разведены в стороны. Контакт рук с поверхностью начинает осуществляться в следующей последовательности: кончики пальцев—пальцы—ладони—внутренние поверхности предплечий. За счет этого осуществляется плавная и бесшумная амортизация падения. Данное действие необходимо выполнять на выдохе, так как на выдохе мышцы расслабляются и легче воспринимать нагрузку. При падении руки должны переместиться на то место, где находятся ноги. Исходное положение – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. После падения пятки необходимо опустить параллельно полу, руки около лица либо возле груди, голова повернута набок.

При падении набок (влево, вправо) (фото 8) необходимо из базовой стойки скрутиться в бедрах и, выбросив согнутые в коленях ноги в сторону (влево или вправо), приземлиться на руки, как при падении на грудь. При этом согнутые в коленях ноги должны составлять между собой угол 90°, угол между бедром согнутой ноги и ее голенью тоже должен составлять 90°, что необходимо для предотвращения повреждений коленных суставов. Голова должна быть приподнята. Показатель правильности выполнения упражнения – бесшумность и мягкость. Необходимо также выполнять его многократно как подготовительное упражнение.

При падении на спину (фото 9) – из базовой стойки присесть, вытянуть любую ногу вперед (в зависимости от того, в какую сторону совершается падение) и «сесть», опустить таз на пятку опорной ноги разноименным этой ноге бедром. В данном случае – правым бедром на левую пятку. Левая рука тянется за пяткой правой ноги, помогая округлять спину. После этого перекатиться по односторонней широчайшей мышце и перевернуться на всю спину, поджав под себя ступни ног. Этим поджатием гасится энергия, которая забрасывает ноги вверх. Подбородок необходимо прижать к груди. Руками в момент контакта с поверхностью не упираться.

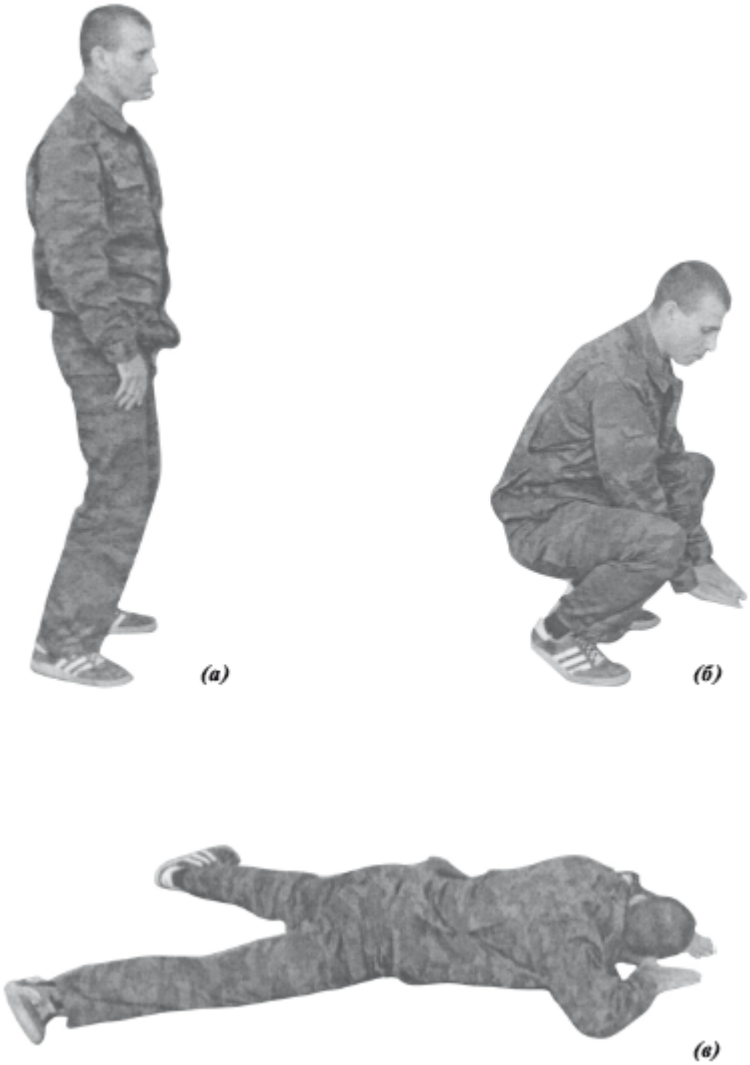


Фото 7

(а)

(б)

(в)

Фото 8

(а)

(б)

(в)

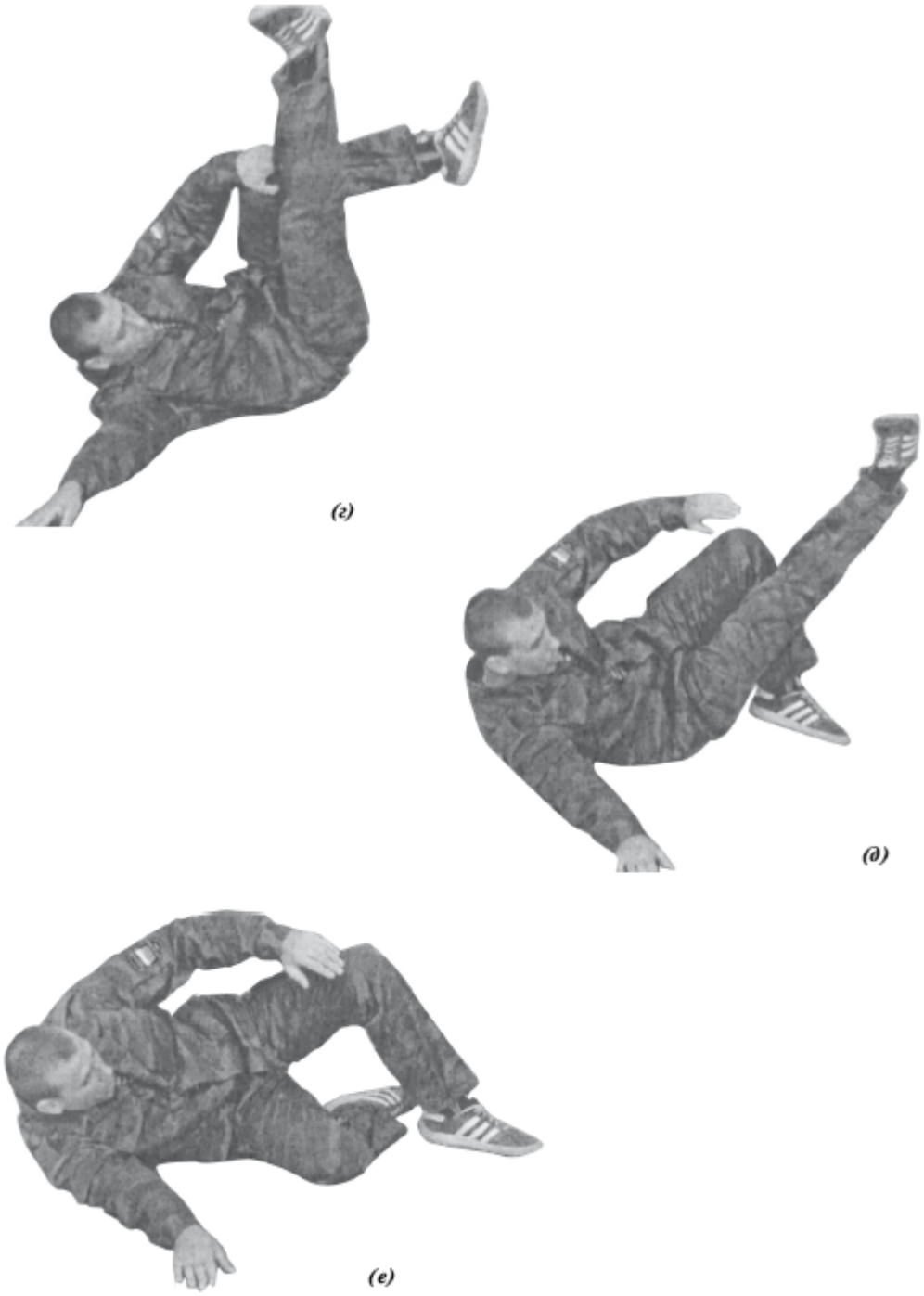


Фото 9

Перекаты (влево, вправо)

Перекаты на начальном (базовом) этапе обучения являются как подготовительными упражнениями к действиям с оружием, так и разминочными. Кроме этого, они формируют у обучаемых такое качество, как ловкость.

Перекат на коленях (фото 10) осуществляется из исходного положения сидя на коленях. Для совершения движения, например, влево, необходимо выпрямить левую ногу и опуститься на правое бедро. После этого повернуться на левое бедро, согнув левую ногу в колене и выпрямив правую ногу. Далее потянуться за выпрямленной правой ногой и сесть на колени.

Кисти рук во время движения постоянно находятся на коленях, а глаза смотрят за окружающей обстановкой.

Перекат лежа (фото 11) может выполняться как из положения сидя на коленях, так и из базовой стойки.

Из положения сидя на коленях надо опуститься (при движении влево) на правый бок вслед за выпрямленной левой ногой. После этого перевернуться на всю спину, оставив ноги согнутыми в коленях. Для продолжения движения необходимо, поворачиваясь на левый бок, подтянуть согнутую в колене левую ногу к груди, а правой рукой потянуться за выпрямляемой правой ногой. После этого сесть на оба колена.

Необходимо помнить, что локти во время перекатов не должны ударяться о поверхность. Для этого их надо убирать в сгиб между бедром и корпусом.

При перекате в другую сторону движение начинается с поворота на противоположное описанному бедро.

(а)

(б)

(в)

(г)

Фото 10

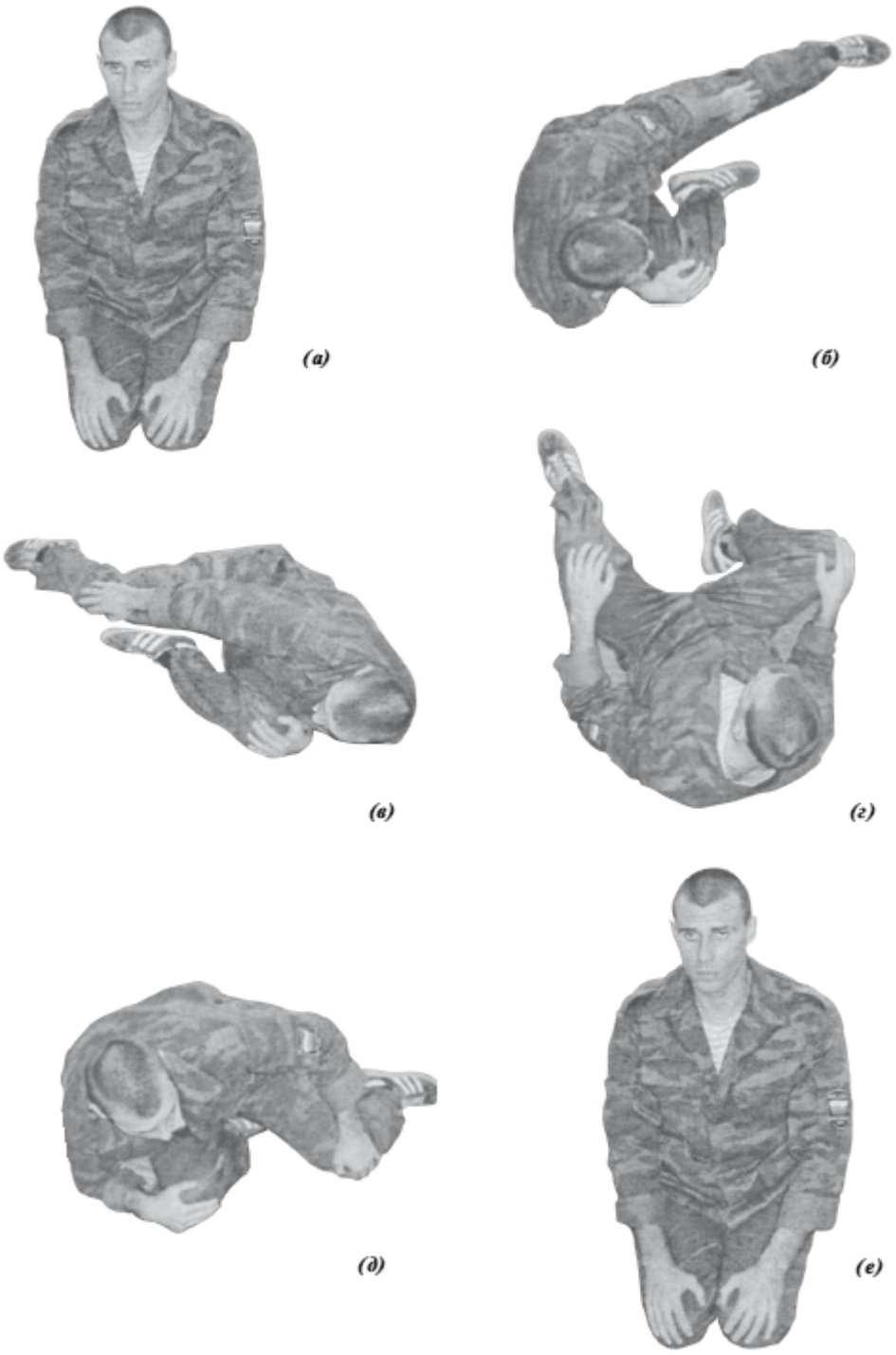


Фото 11

Кувырки

Кувырки (вперед, назад), продольный кувырок (фото 12) совершаются из основной (базовой) стойки или с колена. При выполнении кувырка вперед с выносом рук в разные стороны делается шаг вперед любой согнутой в колене ногой. Руки разводятся вперед и в разные стороны, а второй ногой осуществляется толчок.

Если мы хотим осуществить продольный кувырок вправо, опускаем правое плечо, входим в плоскость пола, касаемся его руками и как бы поглаживаем пол. При соприкосновении плеча с полом прокручиваем руку и по диагонали от правого плеча к левому бедру

выполняем кувырок. После того как правая нога коснулась пола, вес тела переносим на правую. За счет разворота тазобедренного сустава встать в исходное положение.

При выполнении кувырков человек, боясь удара о пол «останавливает его руками», что категорически запрещается. Необходимо войти в плоскость пола под острым углом и провернуть ту часть тела, которая касается пола, вокруг собственной оси. Основная ошибка при выполнении кувырка – выполнение его по диагонали, что чревато повреждением позвоночника, поэтому выбирается траектория, чтобы не захватывался позвоночник.

Продольный кувырок для подбора предметов (фото 13) в основном выполняется аналогично предыдущему. Особенность состоит в том, что руки расположены не перпендикулярно относительно оси позвоночника, а практически параллельно. Данный кувырок выполняется с большей скоростью, так как угол входа более острый, чем у продольного кувырка. Аналог этого кувырка можно увидеть в быту – это шнек мясорубки. Представим, что впереди нас находится предмет и нам необходимо его поднять. Рука тянется по оси движения нашего тела. Необходимо, чтобы ладонь при входе была прижата к полу и скользила по нему.

Падение со скольжением (фото 14) выполняется из исходного положения – стойки нижней рамки. Нога входит с носка под острым углом, т. е. вкручиваем ногу, а руки идут к опорной ноге. После чего скользим на икроножной мышце, переходим на живот и принимаем положение, аналогичное падению лицом вниз.

Данное упражнение помогает на больших скоростях выполнять элементы самостраховки, не повреждая своего тела. В качестве добавления к упражнению может служить выход с помощью поворота тела вокруг собственной оси.

Основное требование при перемещении на нижнем уровне – чтобы нога не перескакивала через ногу. Стопы ног находятся на плоскости пола и не отрываются от него.

(а)

(б)

(в)

(г)

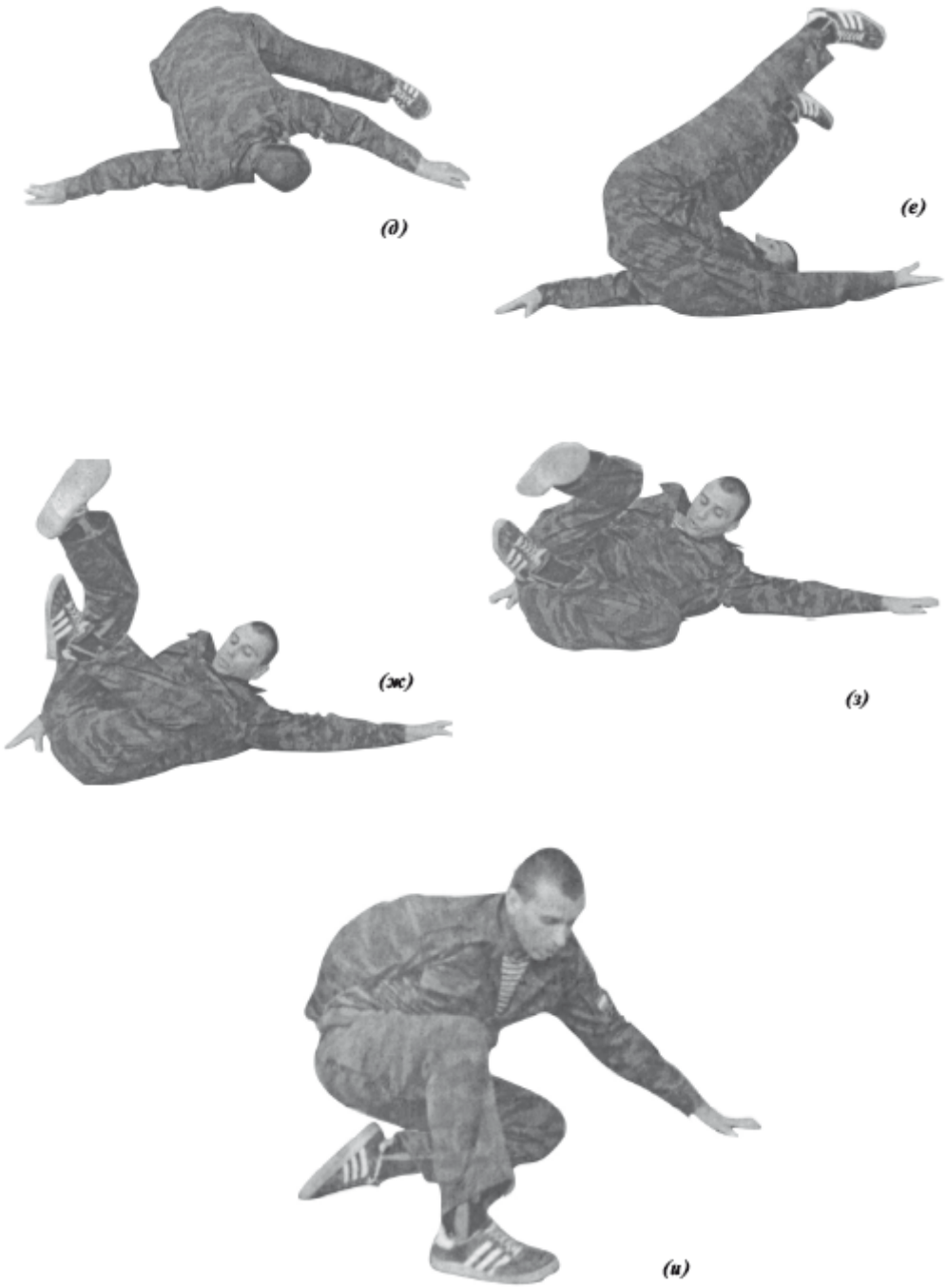


Фото 12

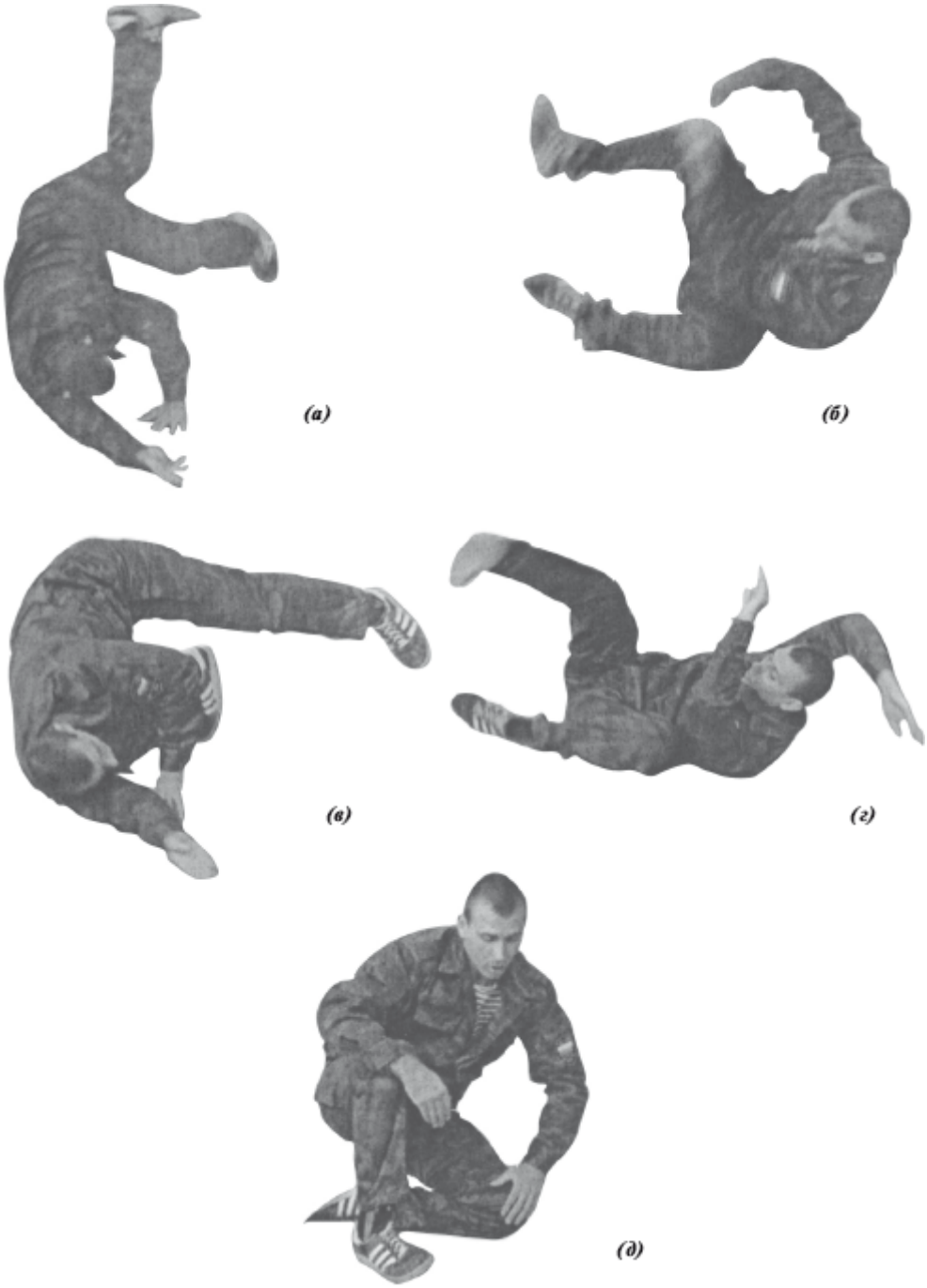


Фото 96

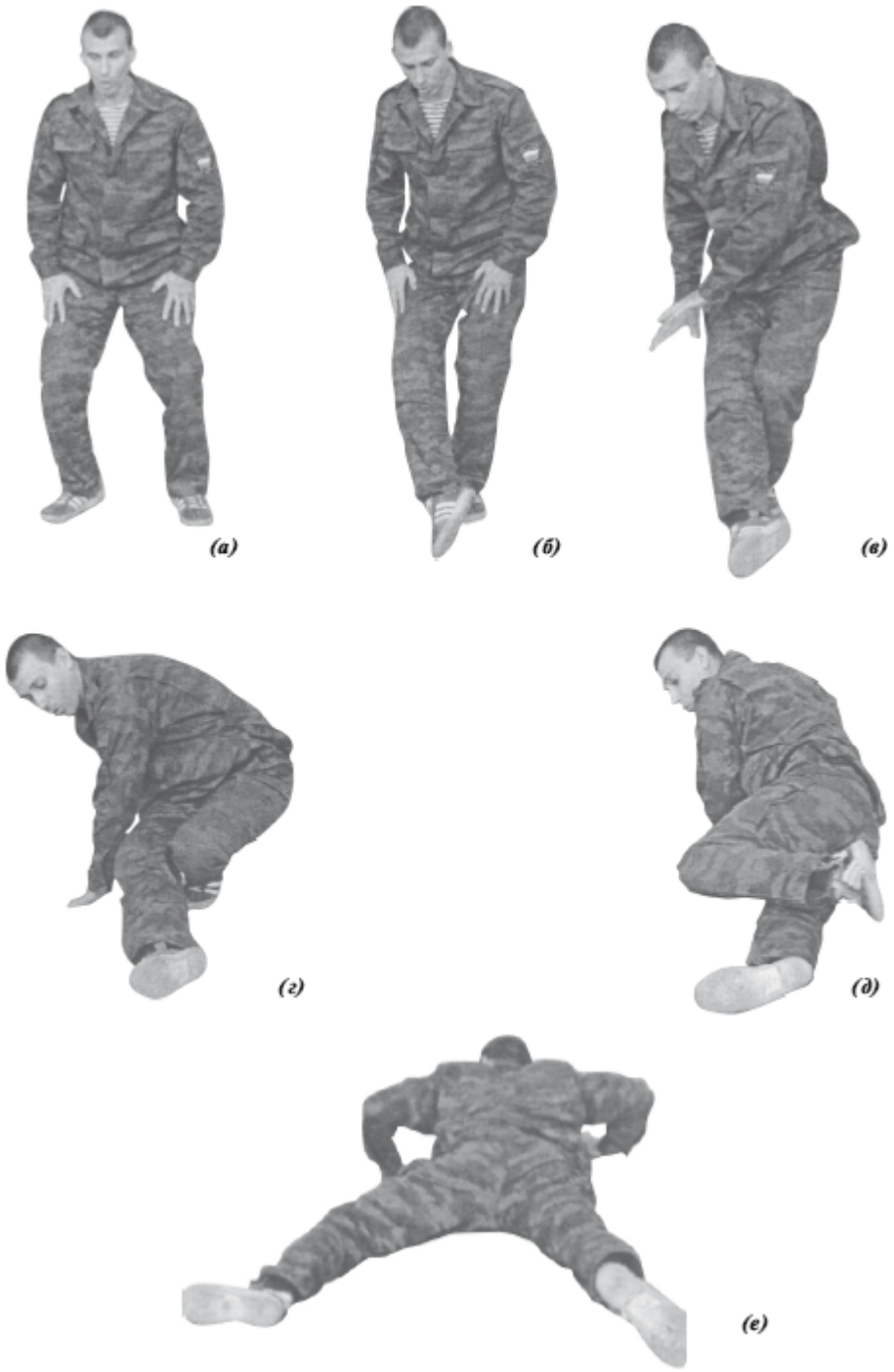


Фото 14

Перемещения на нижнем уровне

Существуют различные перемещения на нижнем уровне. Их необходимо знать для того, чтобы быстро встать после падения, переместиться в более удобное положение (например, за укрытие), защититься или нанести удар противнику, метнуть в него нож или любое подручное средство и т. д.

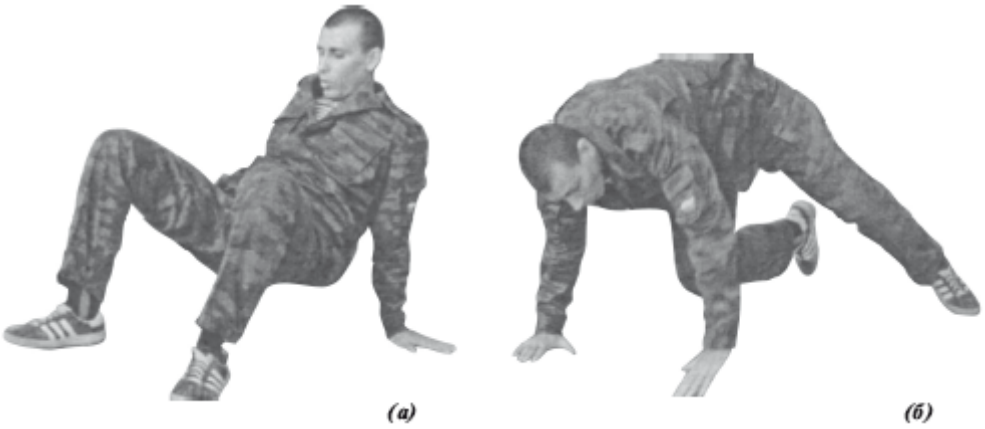
Рассмотрим некоторые из них.

Подготовительное упражнение к упражнению *«звезда»* (фото 15).

Принимается исходное положение лежа в упоре руками и ногами лицом вниз. Начиная упражнение, необходимо (в данном случае) правую ногу, согнув в коленном суставе, пронести под левой ногой. Опираясь на правую руку, развернуться телом через левое плечо навстречу движению правой ноги и принять положение упора в поверхность руками, ногами, а спиной вниз.

Выполнив данное упражнение, переходим на плоскость пола (фото 16). Руки находятся на груди, либо за головой. При переходе на живот, руки вытягиваются впереди себя. В данном упражнении работают не только ноги, но и таз.

Упражнение «велосипед» (фото 17) выполняется из исходного положения. Делаем падение с вращением и выходом на спину. Руки необходимо держать на коленях и не отпускать, подбородок прижат к груди. Для перемещения в левую (правую) сторону подтягиваем к себе одну из ног, другую вытягиваем. Руки касаются ног, нога тянет руку, рука тянет туловище, за счет этого происходит движение.



(в)

(г)

Фото 15

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

(з)

(и)

(к)

(л)

Фото 16

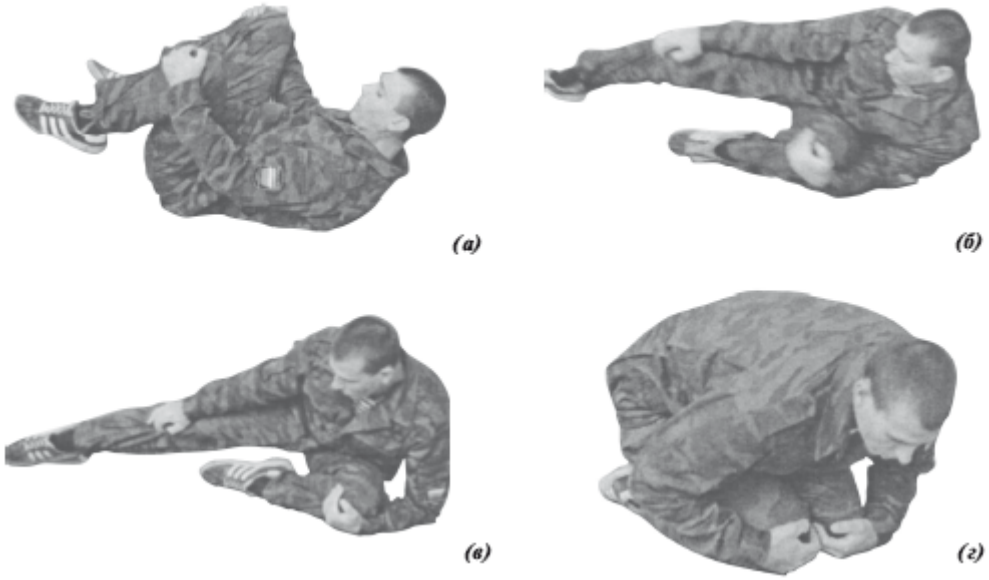


Фото 17

Упражнение *«переползание на животе»* (фото 18) выполняется путем накатывания тела на плоскость пола.

Данное упражнение не требует больших физических нагрузок, здесь используются геометрия и перемещение центра тяжести нашего тела. Упражнение выполняется как на животе, так и на спине (фото 19). Показатель правильности выполнения упражнения – бесшумность.

Существует и второй способ перемещения на нижнем уровне. Руки располагаем на 19–20 см от подбородка, стопы ног максимально сдвигаем вперед. Поднимаем тело вертикально вверх и перемещаем его вперед (фото 20).

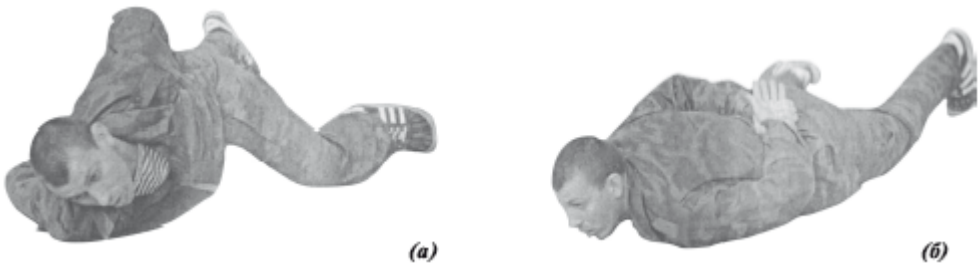


Фото 18

(а)

(б)

(в)

(г)

Фото 19

(а)

(б)

Фото 20

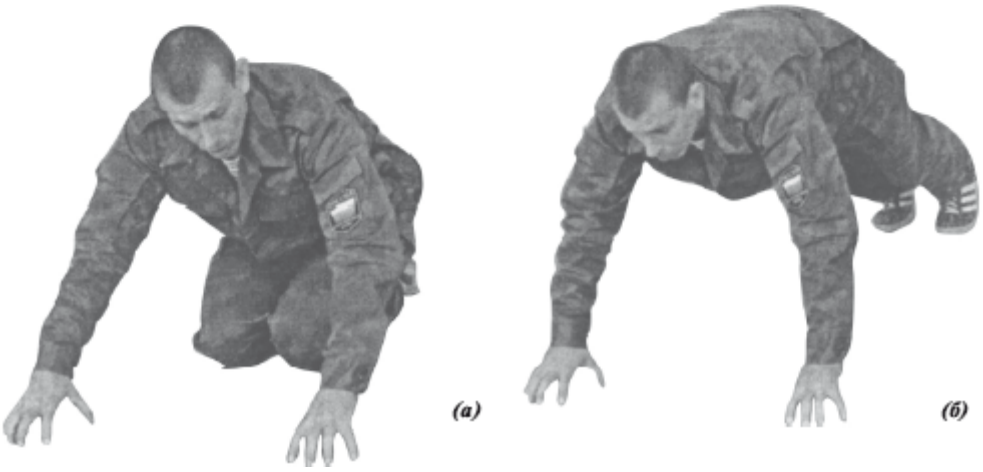


Фото 21

Развивающие упражнения для пальцев – *стойка на пальцах* (фото 21). Каждую фалангу пальца выставляем перпендикулярно полу и переносим на них вес своего тела. Медленно переходим в положение упор лежа.

Стойка на запястьях (фото 22). Развернуть кисти рук к себе, выпрямить локти рук и пройти на запястьях несколько шагов вперед и назад.

Упражнение *«крокодил»* (фото 23). Грудь, таз должны находиться на высоте 10 сантиметров от плоскости пола. Руки располагаем шире плеч, ноги – на ширине плеч.

Упражнение *«лягушка 1»* (фото 24) выполняется аналогично упражнению «крокодил», но все члены тела закрепляются неподвижно.

Упражнение *«лягушка 2»* (фото 25). Исходное положение – сидя в полном приседе. Делаем прыжок вперед, пытаясь максимально распрямить тело в полете. Первыми касаются пола руки, затем стопы ног. Аналогично упражнению «лягушка 2» выполняется упражнение *«лягушка 3»,* но в обратной последовательности.

(а)

Фото 22

(а)

(б)

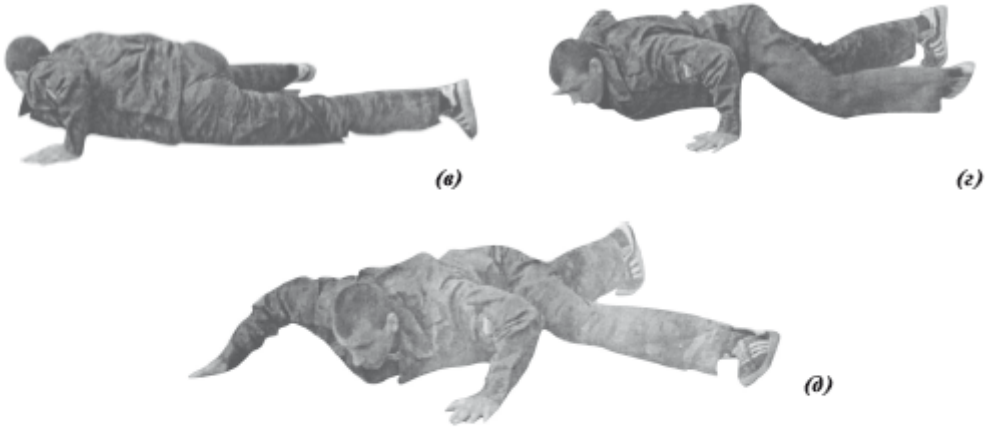


Фото 23

Фото 24

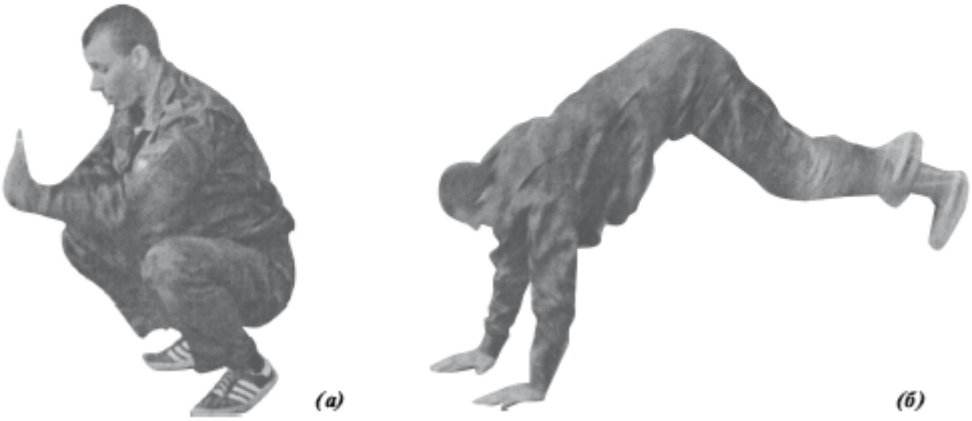


Фото 25

Упражнение *«падение с вращением и переворотом на противоположный бок»* (фото 26) выполняется из положения базовой стойки. Во избежание травмирования ладонь направляется книзу. Вторая рука находится в среднем положении: между ногами и головой. Ногу вытягиваем вперед и начинаем вращательное движение. Одноименная рука тянется за пяткой. Принимаем положение самостраховки.

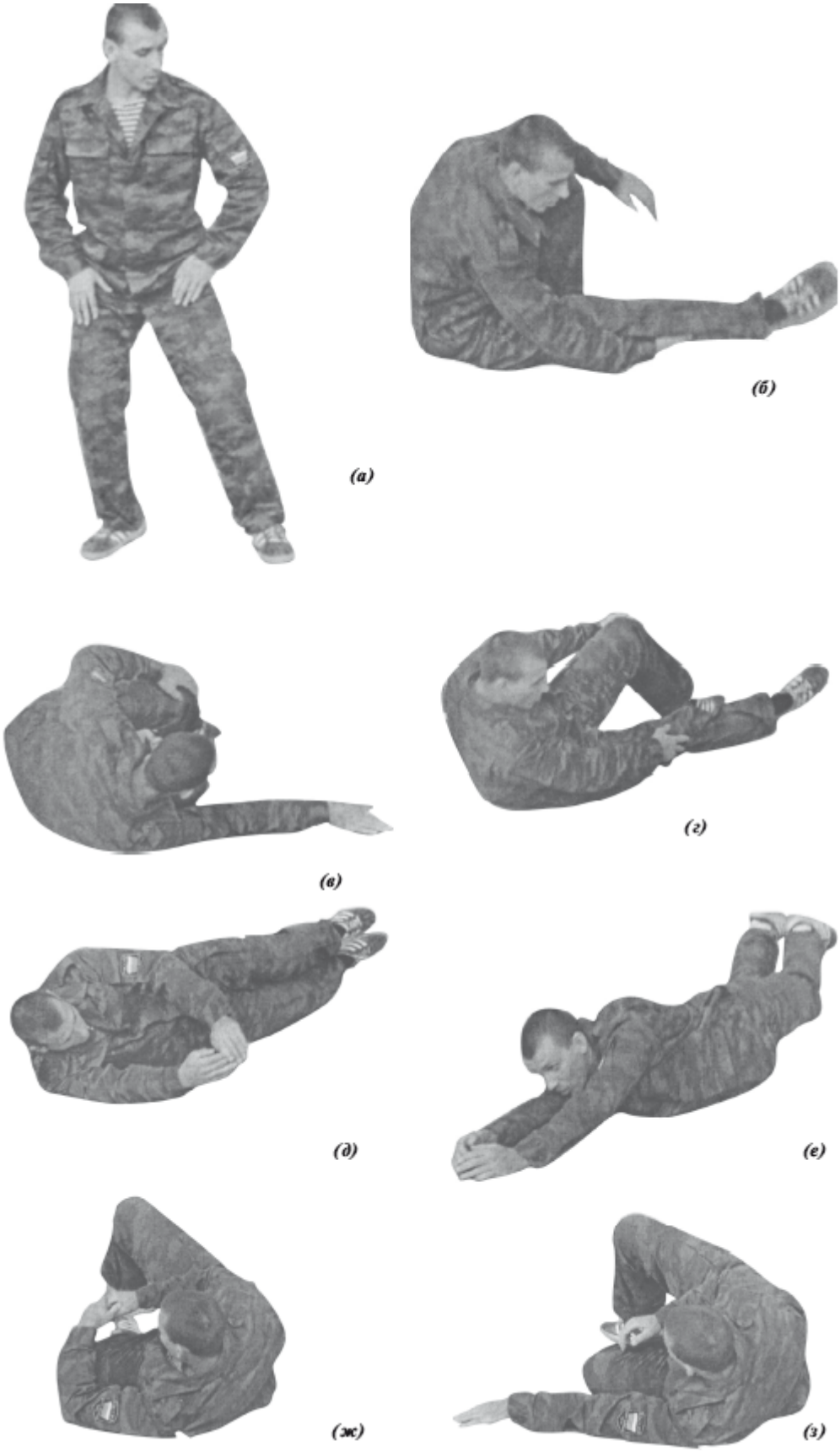


Фото 26

Упражнение *«тачка»* (фото 27) выполняется двумя занимающимися. Один принимает упор лежа, другой садится в полный присед и берет напарника за ноги ладонями вверх.

Руки выпрямлены и находятся на уровне глаз, спина прямая. У второго напарника все тело вытянуто и напряженно, как струна. После этого начинается движение. Рекомендовано при движении разговаривать или производить счет для работы диафрагмы.

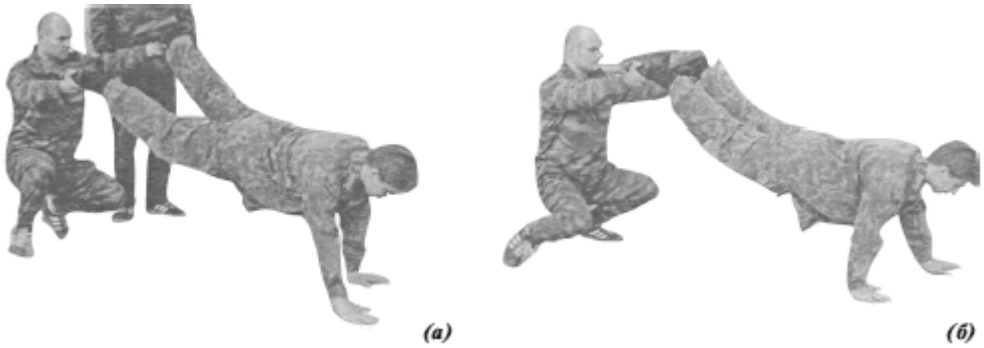


Фото 27

Упражнение *«третий лишний»* (фото 28) выполняется тремя обучающимися. Каждый из двоих берет третьего за руку и ногу. После этого (вариант 1) один из них отпускает напарника и страхует его при приземлении. Второй из удерживающих все это время контролирует ход проведения упражнения. Второй вариант предусматривает раскачивание третьего напарника и бросок его. Приземляется он на ноги. Главное в упражнении – отработка элементов самостраховки.

Фото 28

Комплексное упражнение из шести элементов (фото 29) включает в себя падение, переворот, кувырок назад через правое плечо, опять падение и кувырок через левое плечо, подъем и прыжок в любую другую сторону.

Основные ошибки: при падении много шума – пальцы должны касаться пола очень мягко.

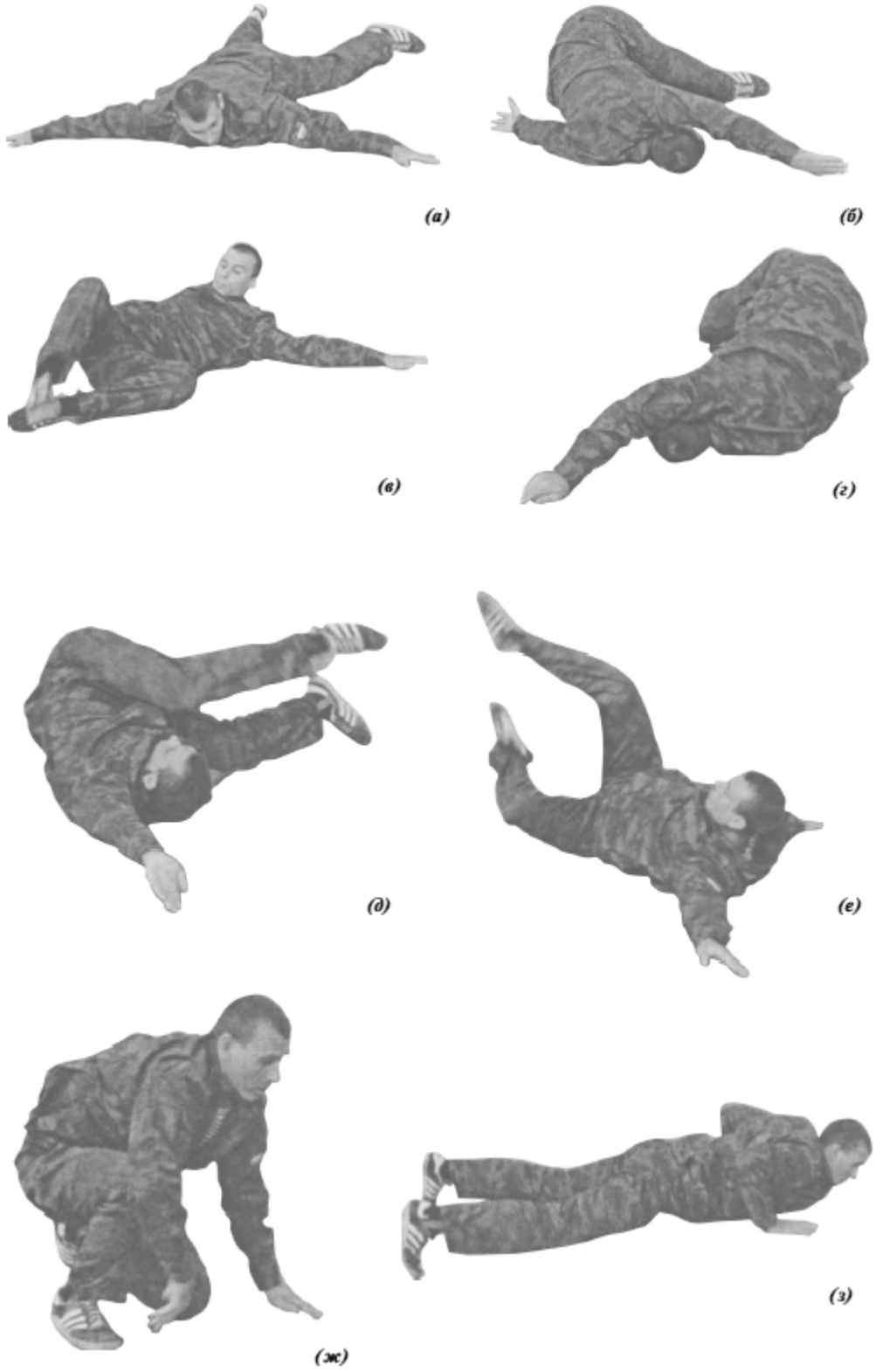


Фото 29

Рассмотрим правильность выполнения кувырков, данное упражнение может быть и *подготовительным упражнением* (фото 30). Выполняем упражнение в плоскости пола, для рук используем полосу, начерченную на полу. Куда будут направлены руки, туда и будет выполняться кувырок. Скручиваемся, руку и таз прокручиваем под себя и производим кувырок. Ось позвоночника находится перпендикулярно нашим рукам. После этого возвращаемся обратно в исходное положение.

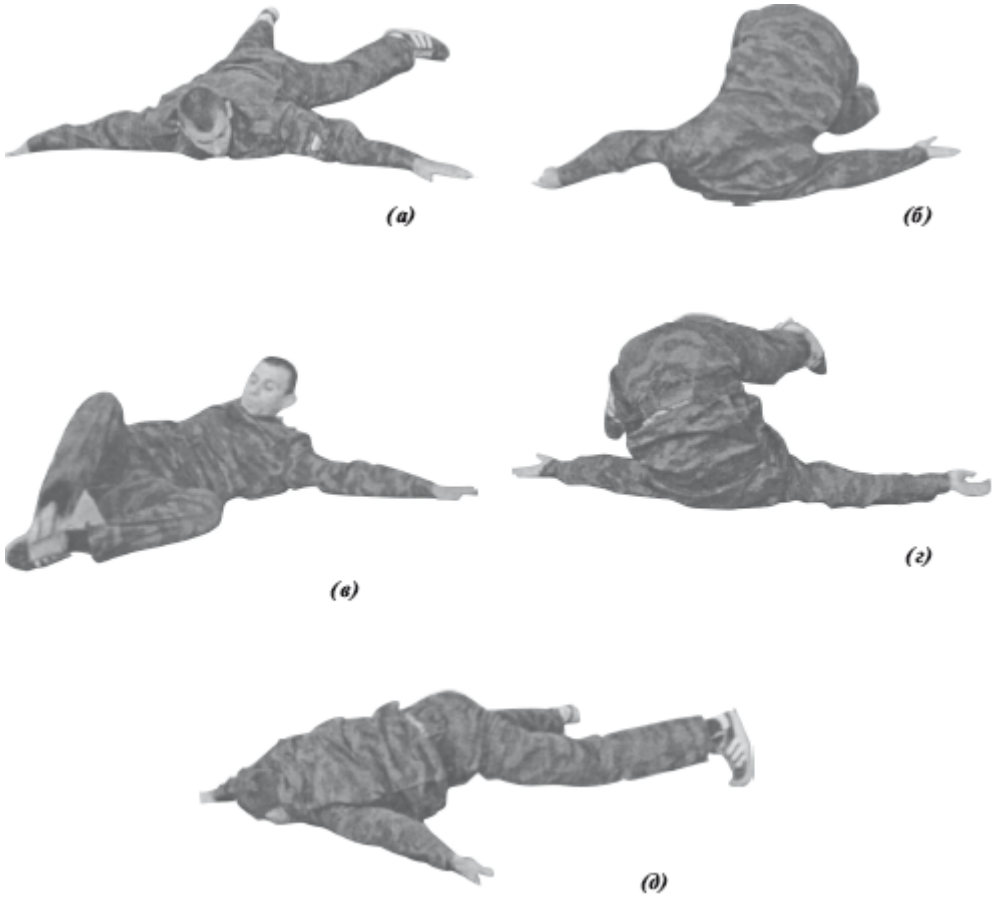


Фото 30

ГЛАВА 4 УДАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Врукопашном бою ударные элементы являются одной из важных составляющих, поэтому рассмотрению этого понятия – «удар» – и связанным с ним процессам стоит уделить серьезное внимание. **Удар – совокупность явлений, возникающих при столкновении движущихся тел.**

– Промежуток времени, в течение которого длится удар, обычно очень мал, а развивающиеся на площадях контакта соударяющихся тел силы очень велики.

– Действие ударных сил приводит к значительному изменению за время удара скоростей точек тела.

– Следствием удара могут быть остаточные деформации (повреждения)[1] на месте удара.

– Изменение скоростей тел за время удара характеризуется коэффициентом восстановления, т. е. живучести.

Удар является процессом настолько кратковременным, что исправить допущенные ошибки практически невозможно. Поэтому точность удара в решающей мере обеспечивается правильными действиями при отталкивании и предударном движении.

При рассмотрении понятия «удар» в рукопашном бою для нас важно следующее:

• На встречном движении при ударе (столкновении) тел их скорости складываются.

• Чем меньше площадь, на которую приходится удар, при прочих равных условиях, тем больше поражающий эффект при ударе.

• Время удара имеет прямую зависимость от массы тела, величины совместного смещения и обратную зависимость от силы удара.

Необходимо отметить, что удар является мощным средством внезапного поражения противника и часто, но далеко не всегда, решает исход боя.

Удары имеют три основных недостатка:

– удар сложно дозировать;

– при нанесении удара можно пораниться, что снизит боеспособность;

– одежда (особенно зимняя) и экипировка («разгрузка», бронежилет и т. п.) являются хорошей защитой от многих типов ударов.

Удары рукой (прямо, сбоку, снизу) наносятся из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону и подшагом правой, одновременно поворачивая таз и плечевой пояс справа-налево, перенося вес тела на впередистоящую (левую) ногу, нанести удар, фиксируя его сжатием пальцев в кулак (фото 31).

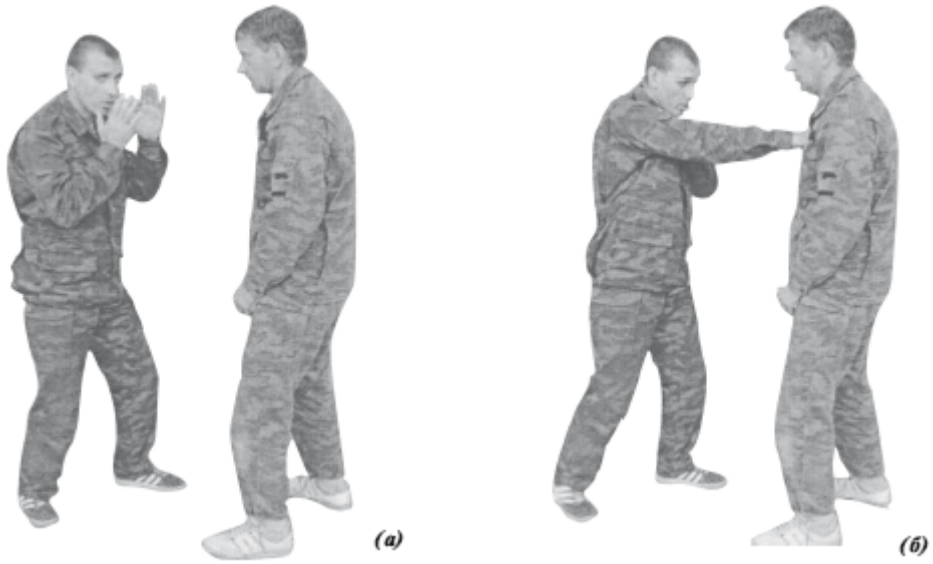


Фото 31

Удар ногой снизу прямо выполняется из изготовки к бою. Разворачивая таз по направлению удара, перенести тяжесть тела на опорную ногу, одновременно другую ногу вынести коленом вперед и быстрым разгибанием голени нанести удар (фото 32).

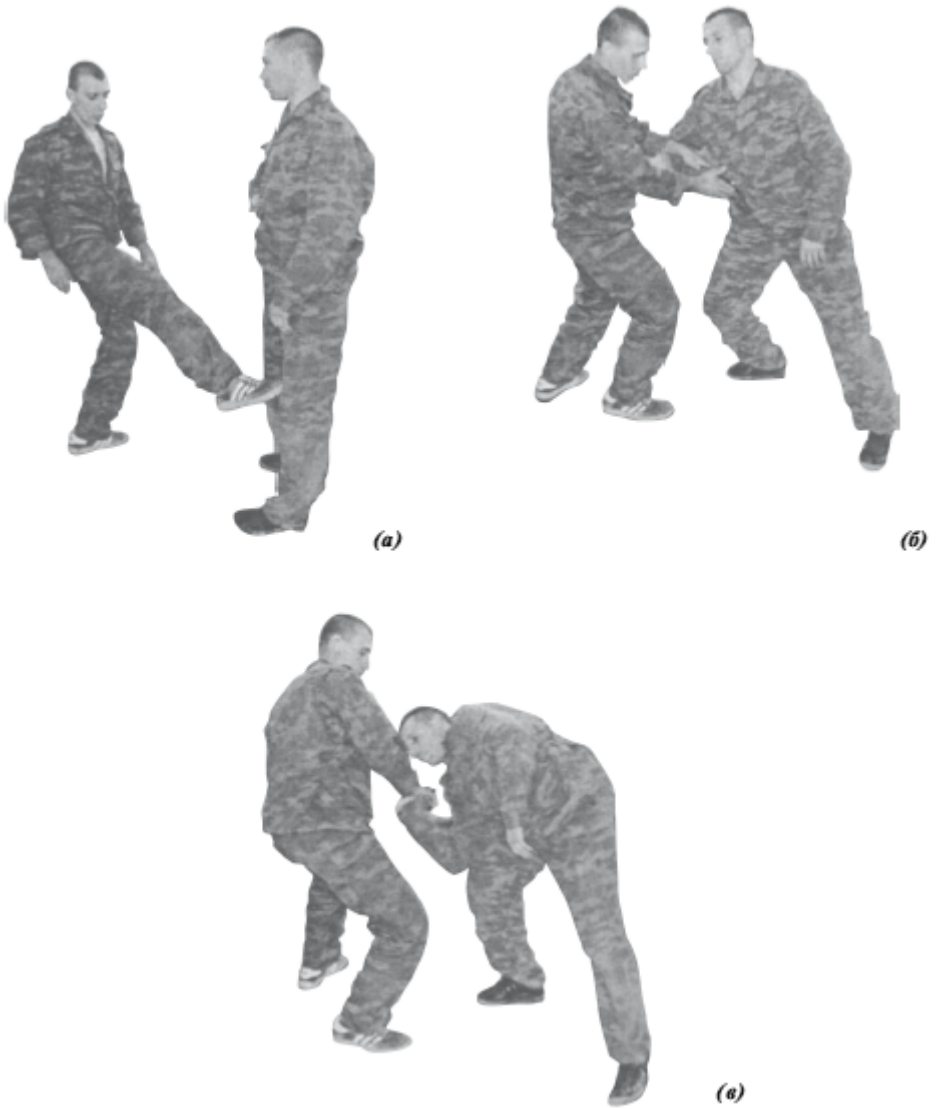


Фото 32

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

«Личная техника безопасности – снижение процента травматизма разложением вредных сил на их составляющие»

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие противника на различных фазах его выполнения. Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-нога-предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт.

Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. Динамическая защита характеризуется сопровождением движения противника, а статическая – противонаправленным сопротивлением. При выполнении динамической защиты боец может страховать себя добавлением элементов статической защиты, такой класс защиты назовем комбинированной.

Статические виды защиты проще для изучения и применения в боевых ситуациях, динамические – сложнее, но эффективнее, так как позволяют сразу же проводить контратакующие действия во встречной или ответной формах. Но в практических условиях часто применяют комбинированные защитные действия, что позволяет страховать свою защиту, применяя одновременно несколько защитных действий.

Мастерское владение защитными действиями придает организованность боевым действиям рукопашника и обеспечивает его необходимой в бою уверенностью в своих силах. Недооценка защитных действий отрицательно сказывается на комбинационности боевых действий, своевременном и целесообразном сочетании различных технических приемов, обеспечивающих неуязвимость в бою. Вместе с тем боец не должен быть уверен в абсолютной непроницаемости своей защиты. Защитные действия должны быть слаженными и своевременными, характеризоваться изменением скоростей ударяемого тела за время самого контакта, а настоящему мастеру присуща высокая пластичность в переходах от одного способа защиты к другому, от защиты к атаке и от атаки к защите.

Динамическая система, чтобы существовать, должна развиваться, сочетать устойчивость с неустойчивостью.

Зашита от удара рукой (фото 33, 34, 35, 36) ***и ногой*** (фото 37, 38, 39) выполняется из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью руки предплечье, голень (наносящий удар) противника с его внешней стороны в плоскости нанесения и подшагом правой ноги с одновременным вращением руки в сторону нанесения удара направить удар противника по касательной к своему телу. После чего произвести контратакующие действия.

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

(з)

(и)

(к)

(л)

Фото 33

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

(з)

Фото 34

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

Фото 35

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

Фото 36

(а)

(б)

(а)

(г)

(д)

(е)

(ж)

(з)

(и)

(к)

(л)

Фото 37

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

Фото 38

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

Фото 39

ГЛАВА 5 ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

Освобождение от захватов противника выполняется следующим образом: шеи спереди: из исходного положения, приседая с отставлением правой (левой) ноги назад, одновременно пропуская свои руки между захватившими руками противника и поворачиваясь слева направо, подложить тыльную часть кисти правой руки под кисть левой руки противника и вращением от себя одновременно нанести удар по глазам противника пальцами левой руки. Освободиться от захвата, нанести ответные удары (фото 40, 41);

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

(з)

(и)

Фото 40

(а)

(б)

(в)

(г)

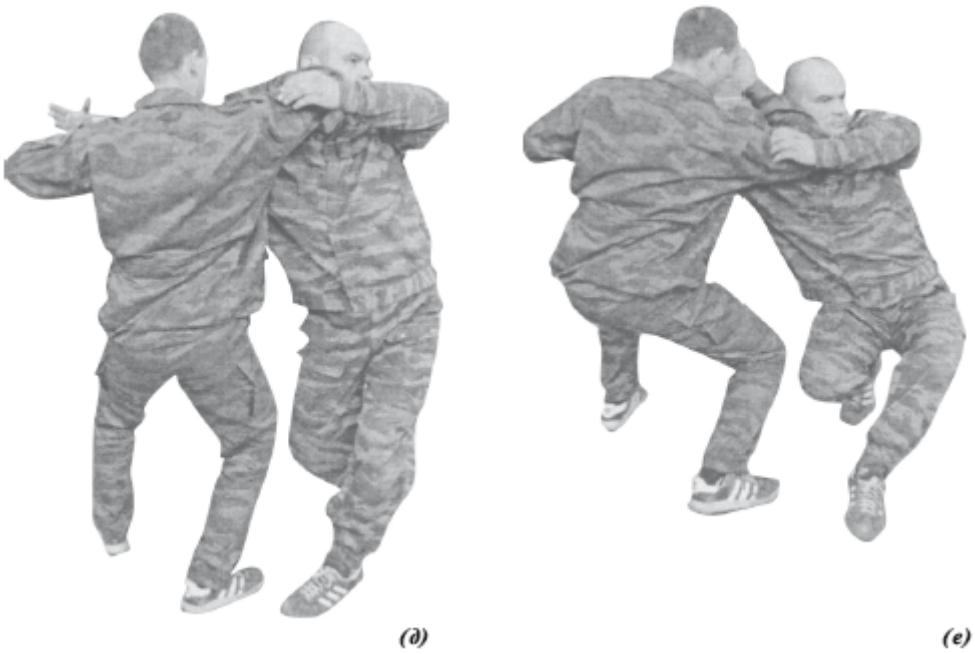


Фото 41

за кисти рук из исходного положения. Шагом левой ногой назад, разворачивая корпус тела справа налево поступательно-вращающим движением кисти правой руки к себе вниз, одновременно захватывая левой рукой левую руку противника, приседая, потянуть ее на себя вниз, освобождаясь от захвата, произвести контратакующие действия (фото 42);

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

(ж)

(з)

(и)

Фото 42

шеи сзади: из исходного положения, ударяя локтем правой (левой) руки в туловище противника, одновременно увести таз влево (вправо), зашагивая правой (левой) ногой за ноги противника, после чего, вращаясь в левую (правую) сторону, свалить противника, освобождаясь от захвата. Нанести ответные удары (фото 43);

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

Фото 43

за одежду локтевьис изгибов из исходного положения, приседая с шагом правой ногой назад, разворачивая корпус тела слева направо, одновременно сгибая правую руку в локтевом изгибе с внешней стороны захвата противника, поступательно-вращающим движением руки и корпуса тела справа налево освободиться от захвата и в динамике контратакующих действий нанести ответные удары (фото 44);

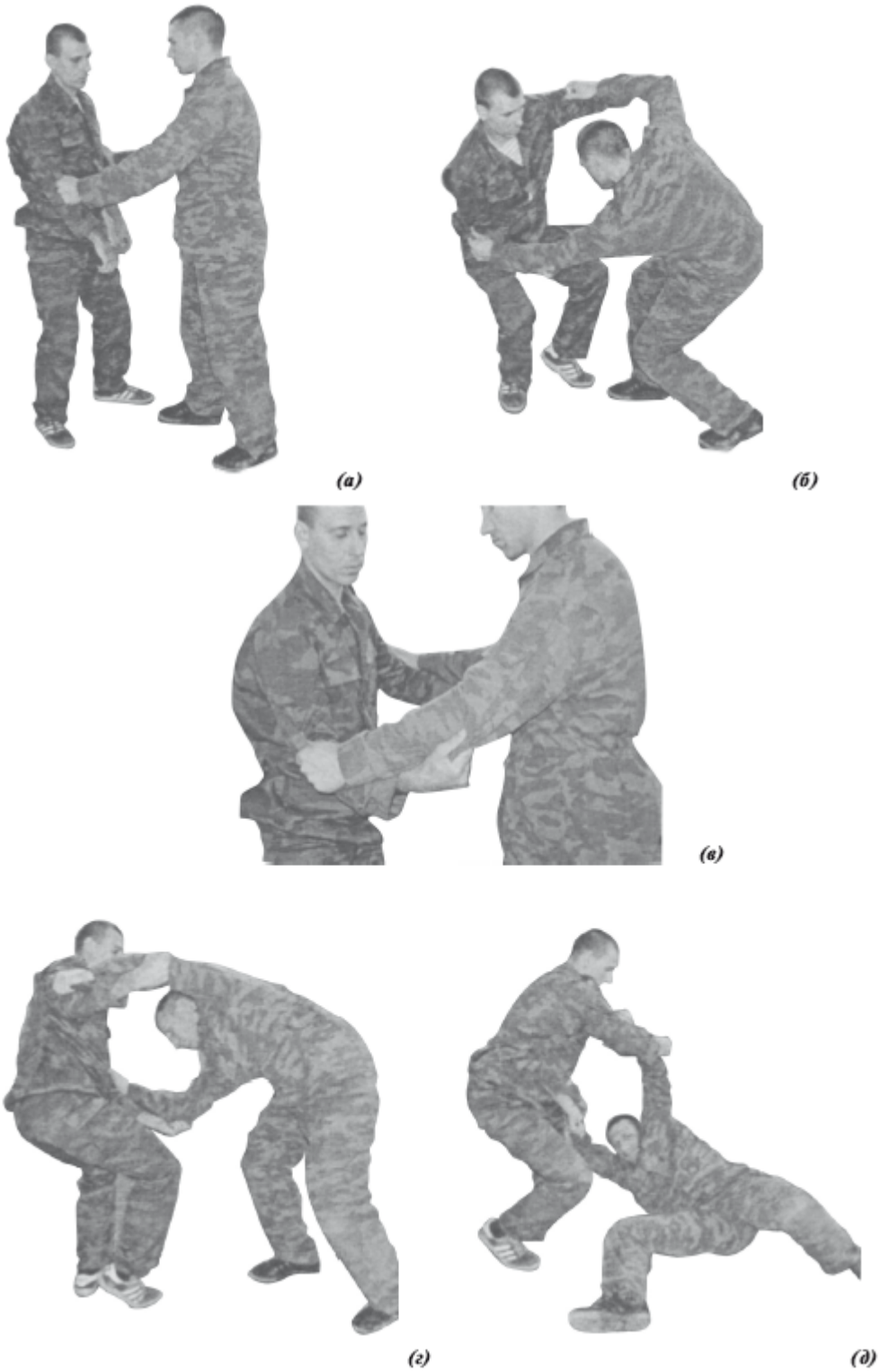


Фото 44

за ноги спереди из исходного положения, приседая и отставляя правую ногу назад, одновременно надавливая грудью на голову противника, захватить одной рукой за подбородок, а другой – за глаза (волосы, каску, основание носа) и, поворачивая голову противника от себя, освободиться от захвата. Произвести контратакующие действия (фото 45);

за ноги сзади из исходного положения, приседая, взявшись левой рукой за подбородок противника и одновременно поворачивая корпус тела справа налево, освободиться от захвата. Провести контратакующие действия (фото 46).

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

Фото 45

(а)

(б)

Фото 45

Фото 46

ГЛАВА 6 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ

Обезоруживание противника при ударе ножом выполняется:

сверху из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, подхватывая снизу правой рукой кисть противника, удерживающего нож, захватив левой рукой за одежду на предплечье, и движением ее вниз от себя, а правой рукой, выворачивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника (фото 47);

(а) *(б)*

(а)

(г)

(д)

(е)

(ж)

(з)

Фото 47

снизу из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающего нож, а левой рукой за ее тыльную часть, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника (фото 48).

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

Фото 48

ГЛАВА 7 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ ПЕХОТНОЙ ЛОПАТОЙ

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой выполняется:

сверху, справа или тычком из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Подхватив левой рукой снизу предплечье противника за одежду, а правой рукой захватив черенок лопаты сверху, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника (фото 49);

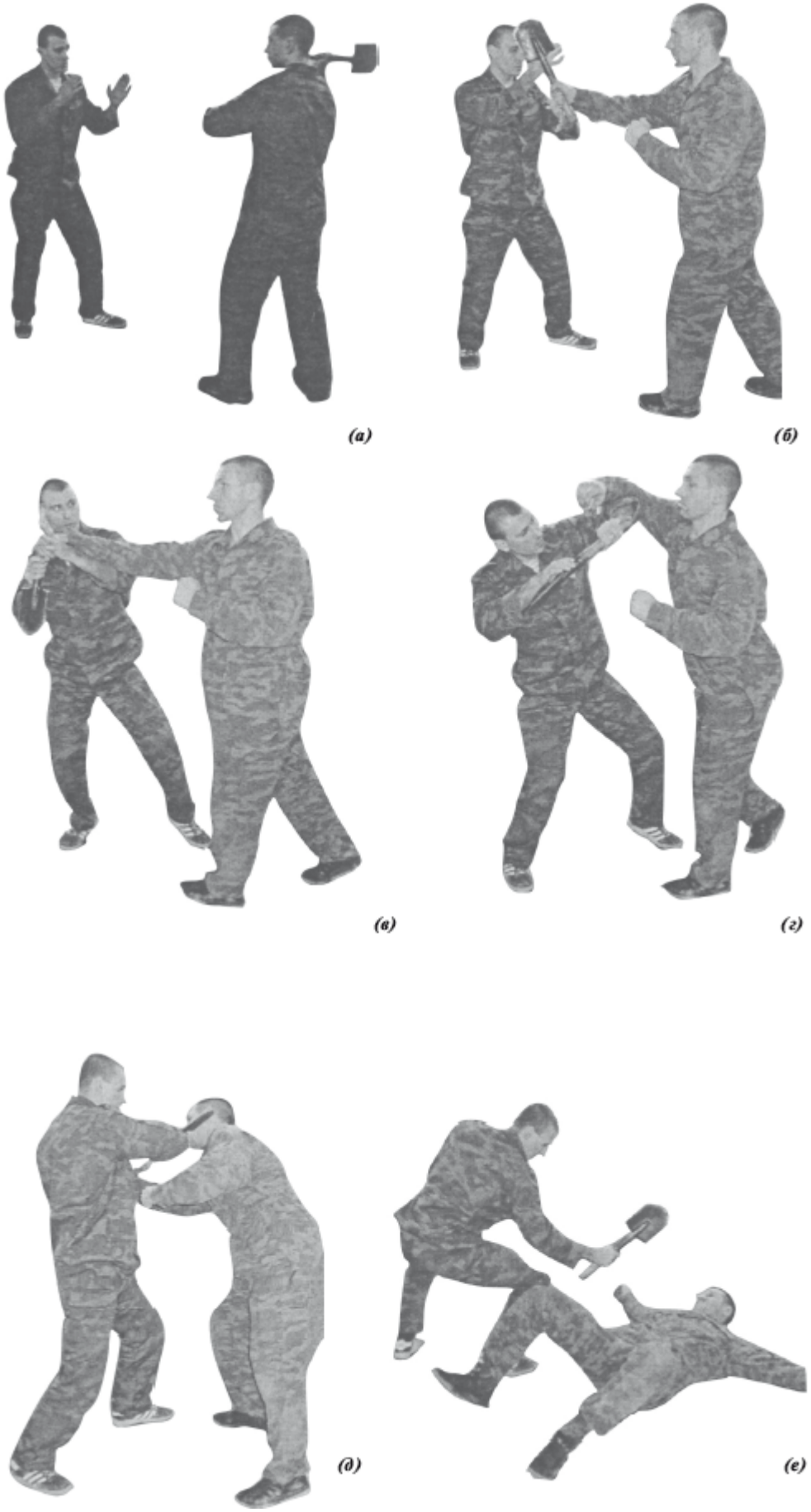


Фото 49

снизу, прямо из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающую лопату, и, подсаживаясь с шагом правой ногой назад и выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника (фото 50).

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

Фото 50

ГЛАВА 8 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УГРОЗЕ ПИСТОЛЕТОМ

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры (кармана), из-за пояса брюк выполнить с шагом вперед, нанести удар другой ногой по руке противника, пытающейся достать пистолет. Затем, ухватившись за руку противника, пытавшуюся достать оружие, одновременно нанести удар в подколенный изгиб. Свалить противника. Провести контратакующие действия (фото 51).

(а) *(б)*

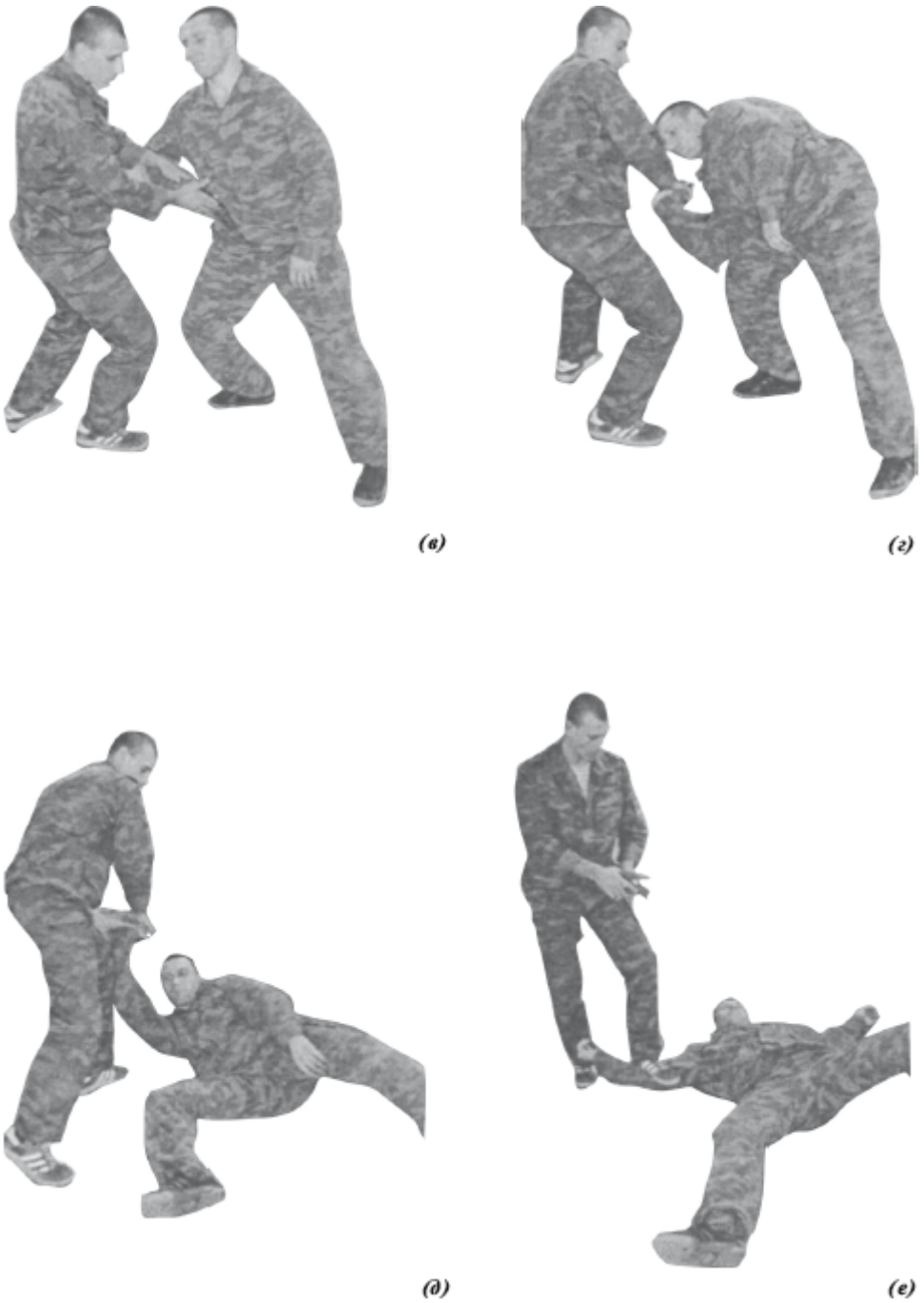


Фото 51

Обезоруживание противника выполнить при угрозе пистолетом: в упор сзади: из исходного положения, разворачиваясь через правое плечо кругом, блокировать руку противника, удерживающую пистолет; после чего, захватывая правой рукой ствольную часть пистолета, произвести обезоруживание противника в той же последовательности, что и при угрозе пистолетом в упор спереди (фото 52);

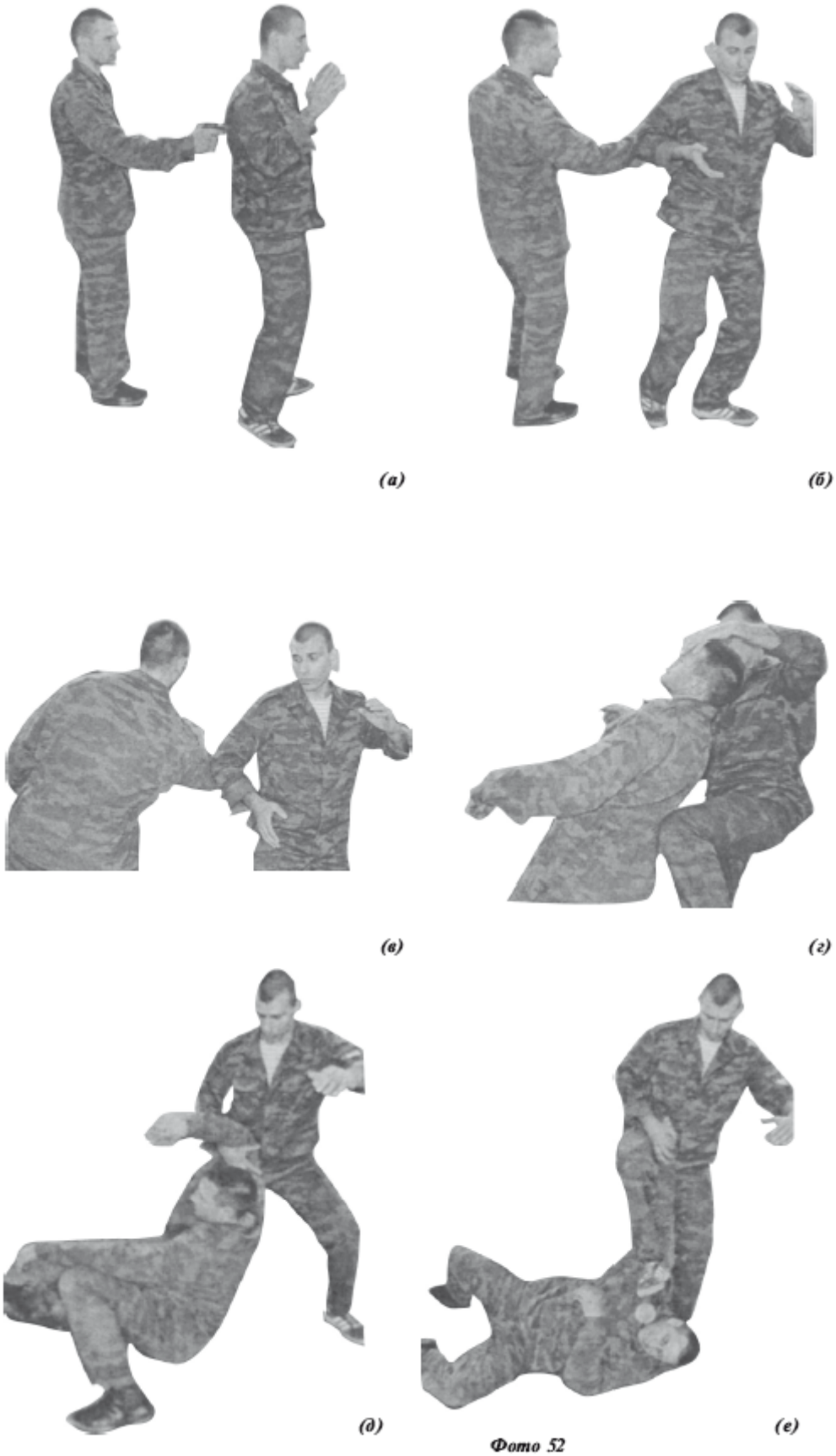


Фото 52

Фото 52

в упор спереди: из исходного положения, приседая, с шагом левой ногой вперед в сторону, захватив правой рукой ствольную часть пистолета противника, движением снизу

вверх перенести вес тела на левую ногу и, подшагивая правой ногой, одновременно резким движением руки на себя вниз перенести вес тела на правую ногу. Обезоружить противника. Провести контратакующие действия (фото 53).

(а)

(б)

(в)

(г)

(д)

(е)

Фото 53

ГЛАВА 9 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ

Обезоруживание противника при уколе штыком выполняется:

с уходом влево: из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью левой (правой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны. Подшагом правой ногой с одновременным вращением ладони руки направить движение удара по касательной к своему телу.

После чего, ухватившись правой рукой за цевье автомата, а левой рукой – за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад вывернуть автомат во внешнюю от противника сторону. Обезоруживая его, провести контратакующие (конвоирующие) действия (фото 54);

с уходом вправо: из изготовки к бою. С шагом правой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью правой (левой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом левой ногой, одновременно подхватывая левой рукой под ствольную часть автомата, а правую руку посылая под руку противника, удерживающего оружие за шейку приклада, приседая, с шагом правой ногой назад обезоружить противника (фото 55).

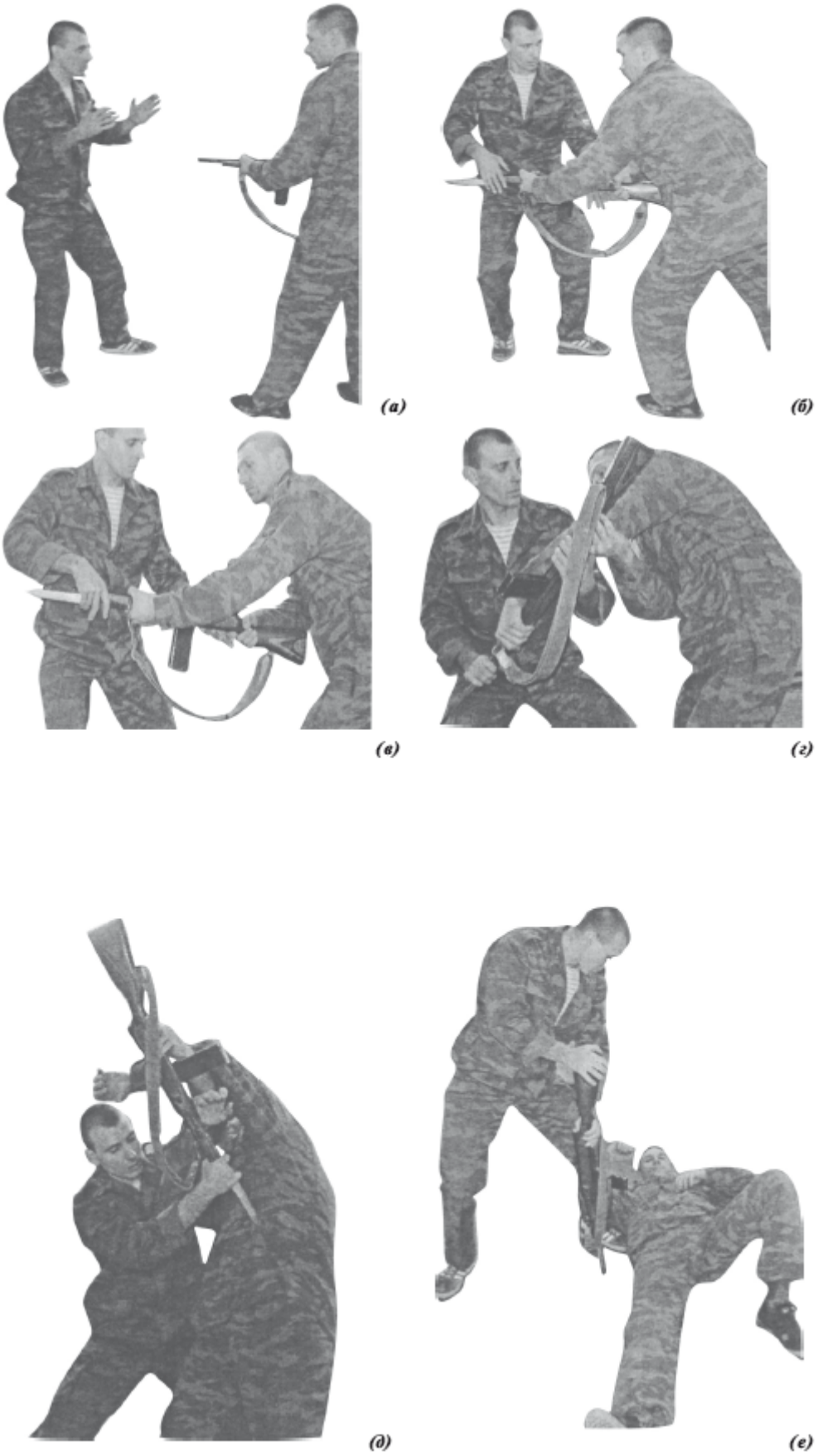


Фото 96

(а)

(б)

(в)

(г)

Фото 55

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

При обучении тактике ведения рукопашного боя следует не разрывать технику и тактику, так как необходимо каждому техническому действию придавать тактическую цель.

Изучение и совершенствование тактики должно базироваться на технических и психологических особенностях военнослужащего, где объем тактического материала должен преподноситься с учетом доступных ему технических средств и уровня его боевых возможностей.

Военнослужащий должен научиться:

1. С самого начала учебно-тренировочной деятельности каждому техническому действию придавать тактический смысл: где, когда и при каких условиях применять изучаемый удар или защиту, контрудар или укол в ответной или во встречной форме и т. д.

2. Применять для определенных тактических целей средства техники, которыми он овладевает в ходе обучения.

3. В процессе рукопашной схватки строить план боя в соответствии с особенностями противника и обстановкой боя.

4. Изученными приемами и способами специальных действий прерывать атаку противника, мешая проводить ему свои планы.

Таким образом, тактическую подготовку необходимо проводить в соответствии с логически структурной последовательностью прохождения программы поурочных занятий по рукопашному бою применяя для реализации тактических планов как простые, так и сложные технические действия.

Обучение сложным тактико-техническим способам ведения рукопашного боя целесообразно разбить на 3 этапа:

1– й этап – один атакует, другой защищается и контратакует, что является простой формой технико-тактических действий.

2– й этап – первому дается задание первому вызвать на контратаку второго, второй произвольно контратакует, первый выбирает средства повторной контратаки, что является сложной формой технико-тактических действий.

3– й этап – произвольно действуют оба военнослужащих. Применение приемов боя без оружия, с ножом, пистолетом, малой

лопатой, автоматом в рукопашной схватке с противником рекомендуется проводить на всех дистанциях рукопашного боя, эффективно используя передвижение, приемы нападения и защиты, обезоруживания, а также специальные приемы и действия, переходящие в контратакующие действия, которые будут проявляться как средство активной обороны, чтобы быть готовым вести бой с противником, умеющим вести его различным оружием на всех дистанциях (табл. 4)

При этом независимо от дистанций соприкосновения с противником при ведении рукопашной схватки, используя обманные, ложные действия в сочетании с челночным передвижением, военнослужащий должен навязывать противнику ближнюю дистанцию, т. е. ту оптимальную дистанцию, на которой решается исход боя, применяя специальные приемы и действия как с оружием, так и без оружия.

Следовательно, военнослужащий должен научиться в процессе рукопашной схватки молниеносно планировать свои тактические действия и в эффективной мере в оптимально короткий срок реализовать их, используя весь технико-тактический арсенал усвоенных приемов и действий рукопашного боя.

Вышеприведенная форма тактической подготовки доступна всем военнослужащим, что может принести победу в бою.

Таблица 4

№ п/п	Наименование боевых средств	Дистанция рукопашного боя
1	Автомат	Дальняя (3—5 шагов)
2	Малая лопата	Средняя (2—3 шага)
3	Нож	Средняя (2—3 шага)
4	Пистолет	Средняя (2—3 шага)
5	Удары ногами	Ближняя (0,5—2 шага)
6	Удары руками	Ближняя (0,5—2 шага)
7	Борьба с применением захватов	Вплотную (0,0—0,5 шага)

ГЛАВА 10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовленность – это формирование у личного состава психологической устойчивости, т. е. таких психических качеств, которые усиливают его способность выполнять боевые задачи, действовать в напряженных и опасных ситуациях современной войны в полном соответствии с убеждениями и нравственными принципами поведения.

Психологическая готовность к действиям в современном бою представляет собой психическое состояние, которое создается в зависимости от цели конкретной будущей боевой задачи. Соответственно и его формирование строится с четкой мотивацией на достижение цели, имеющей определенное значение в бою и подчиняющей себе интересы личности. Состояние психологической подготовленности играет зачастую решающую роль в рукопашной схватке, особенностью которой являются:

1. Ответственность каждого военнослужащего в подразделении за личные действия.

2. Характерно выраженные компоненты боевого мастерства военнослужащих и их слаженность в составе подразделения для достижения победы над противником (техника, тактика, физическая и психологическая подготовка).

3. Строго организованное управление компонентами боевого мастерства (волевая подготовка) для достижения цели.

Особенно результаты психологической подготовки сказываются во время боя, который является единственным испытанием для личного состава, т. е. проявлением, вплоть до летального исхода одних, и в то же время служит средством дальнейшего совершенствования мастерства других. Для хорошо подготовленных военнослужащих характерными являются:

1. Емкое восприятие и быстрая оценка обстановки.

2. Точный расчет времени и дистанции.

3. Умение мгновенно находить нужные моменты для приемов нападения и защиты, используя тонкое внимание и молниеносную реакцию.

Результатом психологической подготовки во время ведения рукопашного боя является способность проявления военнослужащими волевых качеств боевого мышления. Поэтому стремление к самовоспитанию воли является существенным мотивом подготовки военнослужащих, где важнейшей задачей выступает воспитание целеустремленности, которая выражается в проявлении не только личных интересов, но и интересов всего подразделения.

В связи с этим выявляем четыре этапа психологической подготовки:

I– й этап. Подготовка в процессе периода обучения.

II– й этап. Психологическая подготовка непосредственно к бою.

III– й этап. Психологическое воздействие на военнослужащих и активная саморегуляция эмоций во время боя.

IV– й этап. Психологическое воздействие после окончания боя. Психологическая подготовка к ведению борьбы в ближнем бою

должна быть жесткой по напряженности и трудностям, такой, чтобы военнослужащий почувствовал себя уверенным в своих силах, в своем оружии, решая главную задачу подготовки, заключающуюся в приобретении военнослужащими психологической уверенности в уничтожении противника при выполнении боевой задачи в целом. В связи с этим, в процессе обучения необходимо создать реальные боевые условия, а именно:

• проведение учебных занятий в плохую погоду;

• ожесточенные схватки с противником;

• действия в условиях опасности, требующие риска;

• обстановку крайней неизвестности и неопределенности;

• требование быстроты действий (различных) на труднопроходимой местности;

• противодействие нескольким противникам одновременно;

• бесшумные действия солдат в рукопашном бою при отказе действия оружия;

• ведение рукопашных схваток ночью;

• действующие на нервы неистовые крики, стоны, тошнотворные запахи и грязь;

• продолжительное воздействие взрывов и грохота;

• длительные и форсированные марши;

• давление командования, требующего действовать и давать информацию;

• широкое применение проволочных заграждений, полевых препятствий при ведении рукопашных схваток.

Чем лучше условия для угнетенности, тем в большей степени проявляется волевая направленность как способность сознательно управлять собой при достижении победы над противником.

Психологическая подготовка, являясь важным фактором в овладении технико-тактическим мастерством, формирует общественно значимые мотивы предстоящего боя, развивает способность психической устойчивости к максимальным нервным, психическим и физическим нагрузкам, которые встречаются в процессе ближнего боя.

Формирование профессионально значимых качеств, координирующую тренировку следует рассматривать, на наш взгляд, в общей схеме профессиональной ориентации как органические ее звенья среди других компонентов. Это важно и в военно-профессиональном обучении, и в допризывной подготовке, и в военно-патриотическом воспитании.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РУКОПАШНОМ БОЮ

В психологической структуре деятельности выделяют три блока: мотивацию, средства и результаты деятельности.

Мотивация – совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, всегда связано с появлением определенного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив эту нужду. Именно поэтому любая потребность приобретает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом, что находит отражение в борьбе мотивов. Отечественный психолог Н. Б. Стамбулова разработала классификацию мотивов спортивной деятельности, которая может быть применима и к мотивам деятельности в рукопашном бою.

На протяжении времени роль конкретных мотивов в стимулировании профессионально-прикладной деятельности и активности может меняться, и для каждого этапа могут бьггь свои доминирующие мотивы. Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Цели являются итогом внутренней работы человека, в процессе которой он пытается для себя разрешить противоречие между требованиями деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор средств достижения конкретного результата. Таким образом, блок мотивации выполняет следующие функции: является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе деятельности и регулирует содержание активности.

К средствам деятельности относят способы и условия.

В качестве способов деятельности в рукопашном бою рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные; технические и тактические).

Условия деятельности разделяют на объективные и субъективные. К объективным условиям можно отнести общие требования профессионально-прикладной деятельности, а также конкретные условия жизнедеятельности (материально-техническая база, квалификация наставников, технологии обучения и т. д.).

К субъективным условиям относят природные задатки, уровень развития психических процессов (ощущения, память, мышление, специализированные восприятия и т. д.); доминирующие психические состояния, черты характера; опыт рукопашника, воплощенный в знаниях, умениях и навыках. Субъективные условия деятельности формируются в процессе подготовки.

Интегральной характеристикой блока средств является **индивидуальный стиль деятельности** – относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям рукопашника.

Индивидуальный стиль деятельности (ИСД) – общая способность, проявление индивидуальных особенностей в реализации данной деятельности. Можно выделить следующие особенности ИСД:

1. Благодаря индивидуальным приемам, видам, реакциям люди, обладающие разными особенностями внимания, восприятия, мышления, эмоционально-волевых реакций, в одной и той же области деятельности достигают равной эффективности.

2. Индивидуальный стиль деятельности формируется в течение жизни. Он воспитывается в процессе деятельности, в условиях активного и положительного отношения к данной деятельности.

3. Индивидуальный стиль деятельности зависит от свойств нервной системы и темперамента, которые представляют собой необходимые предпосылки для формирования стиля.

Термин «стиль» употребляется и в научном, и в обиходном языках достаточно часто и в разных смыслах:

– совокупность приемов, способов работы, индивидуальная манера;

– совокупность отличительных черт в творчестве данного человека (обычно применительно к художественным профессиям);

– течение, школа в искусстве, совокупность черт, отличающих творчество группы людей;

– характерная манера выполнения, например, спортивных упражнений, обусловленная принадлежностью к той или иной школе, а также индивидуальными особенностями личности.

Итак, индивидуальный стиль деятельности – это обусловленная темпераментом и характером устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности; это индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей индивидуальности с внешними условиями деятельности.

Четкое знание своего стиля способствует эффективной регуляции психических состояний в процессе деятельности, позволяющей, когда нужно, снять излишнее волнение или, наоборот, создать необходимый фон возбуждения.

Индивидуальный стиль деятельности складывается и развивается на протяжении всего пути занятий рукопашным боем и отражает закономерность, при которой рукопашник не только сам приспосабливается к профессиональной деятельности, но и приспосабливает эту деятельность к себе. В целом блок средств этой деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов рукопашника, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты.

Психологическая подготовка рукопашника – это постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей человека эффективно действовать против любого протвника в условиях современного боя.

Основные задачи психологической подготовки рукопашника:

– формировать морально-волевые черты личности рукопашника;

– повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность ведения боя в современных условиях;

– компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества);

– управлять тренированностью рукопашника воздействием на его психическую сферу;

– регулировать психические состояния рукопашника в условиях тренировки и боя;

Психологическая подготовка рукопашника распадается на два самостоятельных подраздела: общую подготовку и подготовку непосредственно к профессионально-прикладной деятельности.

Психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности рукопашника, которые позволяют ему непрерывно совершенствовать свое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, но с использованием специальных психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки.

Психологическая подготовка непосредственно к профессионально-прикладной деятельности заключается в подведении рукопашника к определенному ответственному заданию в оптимальной форме по психологическим признакам. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства (направленное изменение содержания представлений, внушение и самовнушение, психорегулирующая тренировка, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т. п.).

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ РУКОПАШНОГО БОЯ

В настоящее время в психологии различают следующие основные свойства темперамента.

Сензитивность (повышенная чувствительность). О ней мы судим по наименьшей силе внешних воздействий, необходимой для того, чтобы вызвать у человека какую-то психическую реакцию. Если у одного определенные условия деятельности не вызывают раздражения, то для другого они становятся сильным сбивающим фактором. Одна и та же степень неудовлетворенной потребности одним человеком почти не замечается, а у другого вызывает страдание. В данном случае второй имеет более высокую сензитивность.

Реактивность, эмоциональность. Это свойство определяется силой эмоциональной реакции человека на внешние и внутренние раздражители. Можно вспомнить, например, достаточно большое число выдающихся личностей, которые отличались ярко выраженной эмоциональностью, бурными реакциями на любую удачу или неудачу.

Эмоциональная устойчивость. В том случае, когда речь идет об успешной стабильной деятельности в условиях сильных и эмоциональных воздействий (например, актерская деятельность), принято говорить о таком свойстве личности, как эмоциональная устойчивость. Она характеризуется индивидуальным для каждого человека взаимодействием различных компонентов психики и свойствами темперамента, в частности, такими как тревожность и невротичность.

Тревожность может выступать и как независимый фактор (т. е. как характеристика индивида), и как проявление другого, более общего фактора – эмоциональной неустойчивости, важным компонентом которой является невротичность.

Тревожность связана с повышенной возбудимостью отрицательных эмоций, склонностью человека оценивать различные ситуации как угрожающие и испытывать при этом состояние тревоги, беспокойства и страха. Она может быть относительно постоянной или вызванной ситуативно – как психическое состояние.

Наиболее часто тревожность имеет место в эмоциогенной, стрессовой ситуации и, по мнению английского психолога Т. Айзенка, одновременно является и причиной возникновения стресса, и формой его проявления.

В настоящее время считается доказанным, что лица с повышенным чувством тревожности более чувствительны к стрессу. Поэтому измерение уровня тревожности позволяет прогнозировать поведение человека в стрессовой ситуации. Тревожность рассматривается как относительно устойчивая тенденция (предрасположенность) личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными реакциями тревоги или страха.

В некоторых научных работах беспокойство (тревога) отождествляется с невротичностью. Несомненно, связь между этими двумя явлениями существует, однако простое отождествление или подмена одного свойства другим неправомочны.

Невротичность определяется как эмоционально-психологическая неустойчивость поведения, повышенная эмоциональная реактивность. Анализ поведения, например, спортсменов во время соревнования позволил выделить различные по степени проявлений невротические реакции:

– реакцию тревожного ожидания и реакцию протеста. Последняя выражается в нежелании, а возможно, и в неспособности спортсмена считаться с какими-либо замечаниями или советами тренера. Спортсмены с более высоким уровнем невротичности чаще подвержены срывам в соревнованиях, и их результаты менее стабильны.

Резистентность. Это сопротивляемость неблагоприятным условиям, тормозящим деятельность. Наиболее ярко такое свойство темперамента проявляется в сопротивлении стрессу, в отсутствии снижения функционального уровня деятельности при сильном нервном напряжении. Недостаточная резистентность с большим трудом компенсируется высоким уровнем развития других качеств и свойств личности.

Каждый человек имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т. е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата. Иными словами, резистентность человека к воздействию экстремальных условий деятельности имеет свой верхний и нижний «предел». В то же время в спорте именно достижение индивидуально предельного напряжения является сущностью соревнования.

Ригидность – пластичность. Первое свойство характеризуется негибкостью приспособления к внешним условиям, второе свойство ему противоположное. Человек с пластичным темпераментом легко и гибко приспосабливается к смене обстановки.

Экстравертированность – интровертированность. О них мы судим по тому, от чего в большей степени зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений в данный момент (экстравертированность) или, наоборот, от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность). Поэтому экстраверт часто выражает свои переживания внешне, тогда как интраверт склонен «уходить в себя», особенно в напряженной обстановке. Интроверсия-экстраверсия является основным фактором, определяющим поведение личности, включая психофизиологические и социальные аспекты. Конкретно такие свойства темперамента проявляются в следующем:

1. Интроверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты.

2. У интровертов приспособление к среде заключается в активизации интеллектуальной деятельности, у экстравертов – в активизации поведенческой деятельности.

3. Уровень самоконтроля у интровертов значительно выше, чем у экстравертов.

4. Возбудимость внимания. Чем меньшая степень новизны способна привлечь внимание, тем более оно возбудимо у данного человека.

Темперамент определяется не каждым отдельным свойством, а особым соотношением всех свойств. Если не брать в расчет противоположные свойства (например, ригидность-пластичность), то у любого человека в той или иной мере проявляется каждое свойство и лишь определенное их соотношение выражается в данном темпераменте.

Одно и то же свойство темперамента в зависимости от характера деятельности может проявляться различным способом. Диапазон этих проявлений, а также своеобразие связей, в силу которых определенному свойству темперамента присущ именно данный комплекс показателей, а не какой-нибудь иной, указывает на большие приспособительные возможности организма. Простое деление свойств на «плохие» и «хорошие» неправомерно. Все свойства темперамента оказывают влияние на характер деятельности, причем в такой степени, что в одних условиях ряд свойств будет одновременно способствовать успешности деятельности и компенсировать отрицательное воздействие других свойств. В других условиях соотношение может быть совсем иным.

Так, сангвиник, по гиппократовскому типу темперамента, реактивен, с пониженной сензитивностью, пластичен, экстравертирован. Холерик тоже недостаточно сензитивен, чаще экстравертирован и реактивен, но отличается от сангвиника большей ригидностью и меньшей возбудимостью внимания. Флегматик и меланхолик ригидны, интровертированы, но последний намного более сензитивен и не обладает высокой резистентностью.

Рассмотрим типы темперамента в целостном виде с учетом данных современной психологии.

Холерический темперамент характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У человека с таким темпераментом часто наблюдается цикличность в деятельности, т. е. переход от интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Холерики отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи.

Для такого темперамента довольно типичны вспыльчивость и даже агрессивность. Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В процессе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к сослуживцам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств холерик способен проявлять большую творческую силу, волю в работе и готов повести группу за собой.

Сангвинический темперамент также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сентизивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить о довольно значительной резистентности. Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает сравнительно легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других и т. д. Легкость образования и переделки новых временных связей создают благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно необходим в группе, именно он чаще всего является ее душой.

Флегматический темперамент отличается слабыми возбудимостью, сензитивностью, ригидностью. Несмотря на то что психические процессы у человека этого темперамента протекают медленно, после длительного периода «вырабатываемости» он может настойчиво работать в одном и том же направлении. Люди флегматического темперамента не отличаются инициативностью, поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильного торможения, уравновешивающего процесс возбуждения, способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не реагировать на воздействие отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов сказывается на косности динамических стереотипов, недостаточной гибкости в действиях.

Меланхолический темперамент связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, но и с повышенной ранимостью; меланхолики болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми. При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои чувства. У представителей меланхолического темперамента преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители влекут за собой резкое ухудшение деятельности.

Приведенные характеристики весьма относительны, так как деление всех людей по темпераменту на четыре группы очень условно. Более широко можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, динамику психической деятельности.

Под влиянием различных психологических условий деятельности происходит ослабление воздействия одних и усиление других свойств темперамента. В частности, в условиях стресса мотивы одной и той же активности вызывают неодинаковую степень нервнопсихического напряжения у сангвиников и меланхоликов. Окружающие в этом случае начинают не совсем обоснованно искать причины неблагоприятного психического состояния человека в условиях жизни и даже уровне его воспитанности. А между тем налицо не что иное, как специфика проявлений тех свойств темперамента, которые как бы «провоцируются» определенной обстановкой, чаще всего экстремальной. В условиях повседневной жизни эти свойства практически можно и не заметить.

Известный специалист в области спорта, в прошлом олимпийский чемпион, а ныне профессор медицины А. Н. Воробьев поделился своими наблюдениями по этому поводу: «Я знаю одного штангиста как человека с очень сильным характером. Но стоит ему провести серию больших нагрузок, его поведение резко меняется. Он становится раздражительным, несдержанным. У него появляется неуверенность в своих силах. Спортсмен быстро превращается в человека с очень трудным характером. Для тренеров диагноз ясен: надо срочно снизить нагрузку в двух-трех тренировках. Раздражительность штангиста исчезает – он становится приветливым, общительным и спокойным». Что это такое: человек в одних условиях, как правило, выглядит спокойным, а в других – раздражительным? Прежде всего, спокойствие и раздражительность – это определенные психические состояния. Они возникают под влиянием определенных условий деятельности и особенно ярко проявляются, когда эти условия достаточно трудны. Но Воробьев неспроста привел этот пример, так как он характеризует индивидуальную склонность человека к тем или иным психическим реакциям. Эта индивидуальная склонность и определяется прежде всего индивидуальными особенностями темперамента.

Темперамент – одна из ведущих характеристик индивидуальности, но не единственная. Сюда же можно отнести и свойства характера.

Характер является основой и высшей организацией сознательной саморегуляции личности. Чтобы лучше разобраться в характере человека, выделяют пять групп отношений. Это отношение к людям – доброта, чуткость, отзывчивость, справедливость, благородство, доверчивость, вежливость, честность и т. д.; отношение к самому себе и к своей личности – скромность, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, самоуважение и т. д.; отношение к труду – трудолюбие, добросовестность, инициативность, ответственность и др.; отношение к вещам – аккуратность, бережливость и др.; отношение к препятствиям – настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и др.

Перечень черт характера может быть очень велик.

Варианты сочетаний свойств характера с трудом поддаются той классификации и типизации, какая имеет место, например, при описании свойств темперамента. В то же время в литературе психологического направления встречаются описания «типичного» характера, присущего той или иной профессии. Обычно говорят об активности и инициативности журналиста, решительности и надежности летчика, упорстве и терпеливости шахтера, контактности и выразительности актера. Считаем необходимым еще раз подчеркнуть, что учет индивидуальных особенностей личности, в том числе и свойств характера, особенно необходим в тех видах деятельности, при которых человек часто оказывается в стрессовых ситуациях.

Говоря о нагрузках и реакции на них, нужно рассматривать человека как психофизическую систему со специфическими подсистемами.

В этой системе различные физиологические функции, как, например, кровяное давление, ЧСС, температура тела и такие психические процессы, как чувства, мысли, регулируются таким образом, что система практически всегда находится в равновесии. Говорят о соответствии «мира, который есть» и «мира, который должен быть».

При наличии высоких требований к деятельности возникает, так сказать, нарушение равновесия в системе «человек». Некоторые подсистемы становятся нестабильными, а значит, отклоняются от нормы: «мир, который есть» и «мир, который должен быть» больше не совпадают. В таком случае включаются механизмы регуляции.

Биологическая регуляция

Во время бега на 5 километров, например, очень существенно отклоняются от нормальных величин ЧСС, кровяное давление, температура тела, т. е. сердечно-сосудистая система находится под сильным воздействием, равновесие нарушено. Это включает биологические процессы регуляции, направленные на восстановление равновесия. Приспособление системы-главный механизм любого тренировочного эффекта. Если же во время бега возникает состояние коллапса, это значит, что нагрузка на сердечно-сосудистую систему была такой большой, что система в прямом смысле слова «сломалась».

Психическая регуляция

Для примера возьмем ситуацию во время экзамена: здесь сначала включаются психические регуляционные процессы и возникает напряжение в психической системе. Неожиданный вопрос может легко вывести экзаменуемого из состояния равновесия. Он переживает страх, волнение, чувство беспомощности, к тому же ощущает, как у него дрожат колени или на лбу выступает холодный пот и т. д. При этих обстоятельствах ему необходимо некоторое время, чтобы «прийти в себя». В ситуации «нервного срыва» проявляется отклонение психической системы; как только человек «придет в себя», сработает механизм регуляции.

Каждый из нас знает, что разные люди каждый по-своему приспосабливаются к объективно одинаковым требованиям. То, что один выполняет легко, другому дается с трудом или не дается вообще. По опыту известно, что так бывает и с одним и тем же человеком. Осуществление каких-либо конкретных одинаковых задач один раз может даться человеку очень легко, а в другой раз это же дело покажется напряженным и

утомительным. Все зависит от взаимодействия всех элементов системы ЛУО (Личность – Установка – Окружение).

В системе ЛУО различают 5 основных возможных вариантов взаимодействия.

Социалъное окружение с его нормами, т. е. социальными установками. Они влияют на взгляды, отношения к требованиям общества и их выполнению.

Знания и умения. Это и моторные навыки (например, ходьба, письмо, вождение автомашины), и познавательные процессы (например, восприятие, мышление, представление и память).

Время, которое имеется в распоряжении для выполнения задания.

Готовность к напряжению

Уровенъ осознанности действий.

Для того чтобы возникло соответствие между окружающим миром и личностью, любое действие должно регулироваться, управляться. Например, при управлении автомобилем вы согласуете отдельные движения таким образом, что можете ехать точно по выбранному вами пути.

Регуляция деятельности происходит на различных уровнях. Психологи различают в целом 3 иерархических уровня. Немецкие ученые Г. Эбершпехер и Ю. Ренцланд предлагают простой эксперимент, чтобы определить эти уровни. Усядьтесь поудобнее, в правой руке – книга, а в левой – бельевая прищепка. Теперь большим и указательным пальцами левой руки сожмите прищепку так, чтобы она открылась. Легко, не правда ли? Читайте дальше, не отпуская прищепку.

Нижний уровень регуляции

На нижнем, так называемом сенсомоторном уровне регуляции находятся все автоматические программы, рефлексы. Их действие приходится на первую пару секунд сжимания прищепки. Если вы идете гулять, то движения ваших ног совершаются автоматически. Затраты, необходимые для этого, настолько малы, что вы еще многое можете делать одновременно, например, беседовать с кем-либо. Все это – нижний уровень регуляции.

Средний уровень регуляции

Следующий, более высокий уровень осознанности связан с вашим восприятием окружающей обстановки (в эксперименте с прищепкой – вы уже чувствуете легкую усталость пальцев?), т. к. восприятие – вход в систему регулирования деятельности. Если во время своей прогулки вы увидите, как поблизости кто-то споткнулся, это может заставить вас лучше контролировать свои шаги и даже во время беседы смотреть под ноги.

Высший уровень регуляции

Осознание регулирования деятельности на интеллектуальном уровне. Если на прогулке вы споткнетесь о едва видимую кочку, ваша беседа вдруг прервется и вы, возможно,

чертыхнетесь. В любом случае все ваше внимание будет полностью сосредоточено на том, чтобы предотвратить падение.

Вывод. Чем лучше вы что-то умеете делать, чем легче это дело у вас спорится, тем неосознаннее протекает само действие. То, что освоено плохо и дается с трудом, напротив, осознается вами в большей степени, воздействуя и на интенсивность познавательных процессов, которые сопровождают вашу деятельность.

Так и в примере с прищепкой: чем больше прошло времени, тем труднее читать дальше. Маленькая прищепка принуждает вас сосредоточиваться на ней все больше, чтобы случайно не отпустить ее. Большой и указательный пальцы начинают дрожать или болеть. Все большие затраты и все больший уровень осознанности при возрастающем напряжении.

Отпустите прищепку – вы только что на себе испытали, как постепенно повышался уровень осознания действия, направленного на преодоление все возрастающего напряжения.

Но не только это. Решающим фактором в конкретной ситуации является и сама личность человека. Так, для одного человека при проведении отпуска оптимальны затраты на катание на яхте, на серфинге, на плавание, другому – необходимо только кресло-качалка. Любое отклонение от необходимого оптимального варианта для каждого будет уменьшением или увеличением затрат на деятельность, что способствует повышению напряжения.

Даже музыка разными людьми и в зависимости от ситуации воспринимается неодинаково. Звуки гавайской гитары могут доставить вам удовольствие на пляже, когда вы лежите в кресле, а вечером на дискотеке, когда вы хотите танцевать, она просто будет вам мешать, громкая же диско-музыка на пляже может помешать вашему отдыху.

Избежать перенапряжения – это совсем не значит искусственно предусматривать в ЛУО ситуации оптимальные или минимальные затраты на деятельность, так как слишком высокие и слишком низкие требования рано или поздно приводят к психофизической дезорганизации, к трудно контролируемым нарушениям равновесия, а отсюда – к перенапряжению.

Напряжение и перенапряжение не обязательно возникают во время деятельности, а часто до или после.

Даже утром, идя на работу, вы готовитесь психически к требованиям, стоящим перед вами: продумываете свои действия, решая, как будете реализовывать свои знания и умения, предвидя последствия успеха или неудачи. И если предполагаемый объем затрат велик, как, например, у студента, неуверенного в себе накануне экзамена, то и напряжение до него, тоже ярко выражено. Оно оказывает воздействие и на саму деятельность и на конечную ее оценку. Тот, кто умеет «показать себя» своему сопернику (будь им даже экзаменатор), тот «выиграл» уже до соревнований (экзамена).

На психику человека отрицательно влияет и сознательное занижение затрат на деятельность в ЛУО-ситуации.

В таком случае наблюдаются чувство пресыщения, или монотония.

Представим сильного шахматиста, который вынужден играть с более слабыми противниками. В таком случае он считает партию для себя несущественной, так как в его победе никто не сомневается (и меньше всего он сам); совсем не хочет напрягаться; был бы рад, если бы соперник немного быстрее делал ходы; с трудом выносит эту партию; в мыслях находится где-то в другом месте.

Психологически это и есть пресыщение.

Примерно то же самое происходит с любым служащим, если на работе он скучает. Собственно, работа есть, но каждый день одно и то же… После работы он устает так, как если бы ему пришлось пробегать целый день.

Качественная недогрузка интеллектуального потенциала, возникающая, когда по своим знаниям и умению человек способен выполнять задачи значительно более высокого уровня, чем поставленные перед ним, когда его возможности даже приблизительно не реализуются, приводит к снижению психофизической активности, вызывает так называемый недогрузочный стресс. В результате – плохое настроение, потеря интереса к делу.

Итак, напряжение с последствиями в форме недо– и перегрузочного стресса, монотонии, пресыщения и утомления может возникать до, во время и после деятельности. Важно вовремя обнаружить начало возникновения таких состояний и суметь их преодолеть.

ПСИХОГРАММА РУКОПАШНОГО БОЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ РУКОПАШНИКА

Анализ психограммы рукопашного боя включает определение условий профессионально-прикладной деятельности и требований, предъявляемых к рукопашнику, на основании которых можно говорить о преимущественном проявлении в борьбе с противником тех или иных психических процессов.

Рукопашник должен воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях противника, обстановке боя и т. д. Он должен мгновенно перерабатывать эту информацию, оценивать тактическую ситуацию, выбирать из массы технико-тактических действий то, что наиболее соответствует данной ситуации. От специфики рукопашного боя зависят требования к таким психическим процессам, как восприятие, память, мышление, представление и воображение, к определенным свойствам внимания.

Среди различных видов восприятий наиболее существенны восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия («чувство дистанции», «чувство времени»). Рукопашнику приходится воспринимать информацию не только об истинных намерениях и действиях соперника. В этом потоке информации большое место принадлежит сигналам о всевозможных подготавливающих действиях. Адекватная их оценка позволяет не только не реагировать на отвлекающие действия, но и точно воспринимать все ситуации, «чувствовать бой», принимать как осознанные, так и интуитивные решения.

Рукопашник перерабатывает одновременно информацию и о движении противника, и обо всех изменениях обстановки, сопровождающих движение. Помимо того, в памяти удерживается все то, что предшествовало данной тактической ситуации, и это позволяет полнее учитывать вероятность развития рукопашного боя. Установлено, что объем оперативной памяти человека составляет 5–9 элементов, то есть именно такое количество

логических частей структуры он может учитывать одновременно. Поскольку каждый самостоятельный эпизод рукопашного боя, как правило, не превышает 9 элементов, рукопашник воспринимает его как целое и решает тактическую задачу с учетом цельной картины боя.

Индивидуальный объем оперативной памяти у людей различен, и чем отчетливее рукопашник воспринимает и перерабатывает всю информацию, тем больше у него возможностей найти правильный выход из данной тактической ситуации. При прочих равных условиях рукопашник, который способен удерживать в оперативной памяти общую структуру боя из 7 элементов, всегда будет иметь преимущество перед тем, чей предел не превышает четырех. Учитывая жесткий лимит времени, в котором почти всегда находятся рукопашники, необходимо довести процесс восприятия до совершенного уровня, когда самый длинный бой воспринимается как одно целое и на переработку информации о каждом новом его элементе достаточно буквально мгновения.

Поэтому в тренировках рукопашников должны быть упражнения на увеличение объема оперативной памяти. Лучшим таким упражнением можно считать выполнение сложных и длительных комбинаций в индивидуальных тренировках. Многие тренеры пренебрегают такими упражнениями, тренируя почти исключительно одноактные движения. Вообще одноактным движениям необходимо уделять много внимания, учитывая большой объем коротких взрывных действий в современном рукопашном бою. И все же есть смысл на некоторых тренировочных занятиях применять длительные комбинации, в которых отдельные элементы могут быть достаточно простыми (1–2 удара), а в целом такая комбинация должна составлять психологически сложную структуру. Рациональное решение тактических задач в многоходовых комбинациях – показатель высокой скорости и большого объема восприятия и переработки информации рукопашником.

Необходимость в неослабном контроле за действиями противника предъявляет повышенные требования к таким свойствам внимания рукопашника, как интенсивность и устойчивость. Длительное напряжение вызывает относительно большие затраты нервной энергии и приводит к быстрому наступлению психической усталости в результате «охранительного торможения». В такие моменты рукопашник не может контролировать изменения боевой обстановки и пропускает атаку. Поэтому необходимо периодически произвольно снижать интенсивность внимания. Если не наступает пауза после только что закончившейся атаки, можно для отдыха специально разорвать дистанцию. При вхождении вновь в контакт с противником необходимо помнить, что максимальная интенсивность внимания достигается не сразу. В случае, если противник тут же провел убедительную ложную атаку, рукопашник из-за несвоевременной перестройки всех функций после быстрой реакции на ложное действие оказывается в состоянии рефрактерности и не может парировать действительную атаку. Поэтому начинать вхождение в контакт нужно несколькими собственными ложными движениями, которые дают настройку на всю деятельность и в то же время препятствуют немедленному проведению активных операций противником.

Само собой разумеется, что необходимые свойства внимания достаточно хорошо тренируются в процессе упражнений на снарядах, индивидуальных уроков, учебных и тренировочных боев. Специально совершенствовать свойства внимания рукопашнику с большим стажем занятий рукопашным боем нет необходимости.

Тактический рисунок рукопашного боя во многом определяется особенностями оперативного мышления рукопашников, направленного на решение вытекающих одна из другой задач. При этом условия деятельности не являются стационарными, а зависят от

принятых рукопашником решений. Боевая обстановка непрерывно меняется, вызывая определенную последовательность принимаемых рукопашником решений, и в то же время у него, естественно, не все получается так, как было задумано: этому активно мешает противник и часто (в силу своих технических и физических возможностей) сам рукопашник. Нестационарность среды определяется и тем, что одна и та же тактическая ситуация выступает в одном качестве, если рукопашник оценивает ее как подходящую для собственной атаки, и в другом, если он в этот момент ждет атаки противника. Стремление использовать любой момент для выполнения атаки при одновременном ожидании того же от противника приводит к «раздвоенности» мышления: почти всегда рукопашник моделирует минимум два варианта действий, учитывая возможность активных действий – своих и противника.

Неумение быть готовым к любому развитию событий приводит к тому, что рукопашник, увлеченный подготовкой собственной атаки, легко может быть застигнут врасплох. Больше всего этим страдают рукопашники с неуравновешенной нервной системой, у которых из-за чрезмерной эмоциональной возбудимости готовность к атаке становится настолько доминантной, что почти исключает расчетливое ожидание каких-то действий со стороны противника.

У одних рукопашников преобладает процесс мысленного создания готовых тактико-технических решений, и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент, наиболее подходящий для их осуществления. Другие обдумывают одновременно две-три «заготовки» тактических моделей (например, в зависимости от характера атаки противника или контратаковать, или пытаться защититься) и осуществляют ту из них, которая больше соответствует реальной обстановке. Наконец, третьи почти не рассчитывают возможных вариантов и задумывают только общее действие, не представляя себе, какое конкретное развитие оно получит. Рукопашники такого типа используют преимущественно «атаки с неизвестным окончанием», когда каждое последующее действие зависит от обстановки, сложившейся в результате предыдущих действий – собственных и противника. Если у рукопашников первого типа ориентировочная часть деятельности играет подсобную роль и все зависит от качества исполнительской части, то у рукопашников третьего типа картина противоположная.

Конечно, идеальным можно считать рукопашника, который с равным успехом использует все три типа решения тактических задач. Поэтому тем, кто склонен к преимущественному использованию решений первого и второго типов, в ходе тренировочных боев необходимо иногда искусственно вести бой «от противника», не настраивая себя на шаблонные решения всех ситуаций двумя-тремя заранее заготовленными действиями. В то же время ориентировка исключительно на «атаки с неизвестным окончанием» обедняет тактический репертуар рукопашника и не дает максимального эффекта. Рукопашникам такого типа в отдельных случаях можно рекомендовать на каждую новую схватку в бою заранее принимать решение, стремясь осуществить его наилучшим образом.

Уровень представлений определяет успешное изучение и совершенствование сложных технических приемов и тактических действий: так называемая идеомоторная тренировка (при мысленном выполнении какого-то действия возникающие импульсы аналогичны тем, которые сопровождают его в действительности) намного сокращает процесс освоения боевого репертуара рукопашника.

Трудно себе представить высококвалифицированного рукопашника без хорошо развитого воображения. И дело здесь не только в том, что воображение способствует созданию интересных тактических новинок и подбору оригинальных методов тренировки. При

современном уровне развития рукопашного боя, когда победа требует огромного напряжения всех физических и моральных сил, на высшие проявления импровизации способен только рукопашник с богатым воображением.

Принятие решения в бою и его реализация сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств. Осуществление своих тактических намерений требует целеустремленности, активности и настойчивости: быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее – к защите и контратаке, требует решительности и инициативности, противодействие чужой манере ведения боя и навязывание своей – активности, вызов на атаку и последующая контратака – смелости.

Практически даже у высококвалифицированных рукопашников психические качества развиты неодинаково. У каждого рукопашника есть свои сильные и слабые стороны подготовки, причем, как правило, первые могут компенсировать наличие вторых.

Наиболее типичные варианты компенсации недостаточно развитых психических качеств рукопашников:

– недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, «чувством времени», «чувством дистанции»;

– недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигатель-ных дифференцировок;

– недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации, «чувством времени»;

– недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются способностью к прогнозированию, «чувством дистанции», «чувством времени», распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением;

– недостатки точности мышечно-двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, «чувством времени».

Реализация рукопашником в бою достигнутого уровня, проявление психических качеств определяется и тем, насколько устойчив он к воздействию стрессовых факторов боя, насколько напряжение борьбы, сильные эмоции стимулируют проявление положительных черт бойца, насколько психические состояния влияют на его боевую деятельность.

Напряженное состояние как психологическое явление может возникнуть в условиях угрожающей или трудной боевой ситуации, при воздействии на рукопашника как отрицательных, так и положительных эмоциональных факторов. Психическая напряженность в целом является благоприятным фактором боевой деятельности. Отмечено, что при умеренной напряженности улучшается дееспособность рукопашника. Если же психическая напряженность будет продолжаться слишком долго или будет чрезмерно сильной, то могут наступить психические срывы. При этом наблюдается временное ухудшение внимания, памяти, расстройство моторики и т. п. Наиболее отрицательным является случай, когда психическая напряженность достигает предела и наступает деструктивное состояние, так называемая реакция на боевой стресс.

Развитие специальных психических качеств, регуляция психических состояний в процессе тренировки – один из разделов повседневной психологической подготовки рукопашника.

Другой значительный раздел – технико-тактическое совершенствование, связанное с созданием психологических предпосылок для овладения средствами ведения боя.

СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Созданию психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования технико-тактического мастерства, боевой подготовки рукопашника служат: специальный подбор боевых действий для совершенствования в идивидуальных занятиях и парных упражнениях, развитие тактической инициативы и специализированных умений, варьирование направленности индивидуальных занятий, учет психологических особенностей ведения тренировочных, учебных боев и др.

ОСВОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Взаимосвязи, существующие между действиями нападения и защиты, оказывают значительное влияние на психологические оценки рукопашником совершенствуемых действий. Освоение таких возможных боевых связей можно ускорить специально направленным подбором боевых средств. К ним прежде всего следует отнести изучение способов активного продолжения боя в ситуациях неудачного применения совершенствуемого действия, целесообразные переключения на другие действия. По мере овладения конкретным боевым действием рукопашнику важно освоить варианты нападения и защиты, дополняющие в боях применение этого действия.

Для осознания психологической взаимосвязи, существующей в боях между определенными действиями нападения и защиты, необходимо параллельное выполнение в тренировочных занятиях или парных упражнениях действий, имеющих разные тактические задачи, но применимых в аналогичных ситуациях, а также тренировочных комбинаций, объединяющих совершенствуемые действия и средства противодействия возможным намерениям и действиям противника. В подобных упражнениях используются боевые действия, которые составляют репертуарную основу тренировочного занятия, парных упражнений. Объем и сложность боевых действий могут варьироваться в зависимости от квалификации рукопашников, качества усвоения, периода подготовки, стиля боя. Результатом работы явится осознание рукопашником смысла действий – своих и противников, эффективности и целесообразности взаимосвязанного применения в бою многих средств нападения и защиты.

РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Выработка психологически активной манеры ведения боя основывается на знаниях и навыках, позволяющих рукопашникам осуществлять выбор и применение действий, адекватных возникающим или предполагаемым ситуациям.

В процессе выбора действия имеет место направленность тактической деятельности рукопашников как на обыгрывание конкретного тактического замысла противника наиболее результативным действием, так и на разрушение тактических намерений противника применением неожиданных действий, возможных в боевой ситуации.

Обыгрывание конкретного тактического замысла противника осваивается в упражнениях «разведка – действие». Для этого в упражнениях предопределяется прямая или обратная зависимость тактических решений и действий между рукопашником и инструктором.

Перед рукопашником ставятся задачи: оценивая каждую тренировочную ситуацию на основе уже имеющихся данных или применения действий разведки, выбрать и выполнить единственно верное боевое действие; рукопашник в этом случае самостоятельно тактически мыслит и, используя имеющийся объем тактических знаний и боевого опыта, переигрывает конкретный тактический замысел противника.

Разрушение тактических намерений осваивается в тех упражнениях, в которых ставятся задачи применения широкого круга действий, возможных в обусловленной ситуации.

Совершенствование процесса выбора боевых действий создает у рукопашников убежденность в достоверности принимаемых в бою решений и целесообразности действий, воспитывает критичность оценки ситуаций, боев, поднимает общую культуру рукопашника.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УМЕНИЙ

Работа в этом направлении позволяет рукопашникам овладеть действиями всех разновидностей, успешно трансформировать параметры дистанционных и моментных характеристик движений и передвижений в соответствии с условиями боя.

Уверенность рукопашников в освоении ими широкого арсенала боевых средств, развитии специфических качеств, таких, как «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности составляют ведущее специализированное свойство – «чувство боя», создает психологический «запас прочности», позволяющий активно действовать в разнообразных ситуациях, противодействовать противникам различного стиля.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ПОМЕХ

В этих целях в ходе подготовки рукопашников используется широкий комплекс средств и методов: учебные упражнения, противодействие выполнению действий, создание помех для деятельности зрительного и тактильного анализаторов.

Освоение широкого круга боевых ситуаций облегчит подбор средств и способов единоборства с различными противниками, создаст фундамент успешного ведения боев, возможности разнообразить ход поединков с противниками при длительном противоборстве.

ВАРЬИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от задач подготовки рукопашника, особенностей его совершенствования целесообразны индивидуальные занятия различного характера.

Обзорные занятия направлены на осознание рукопашником достигнутого технико-тактического уровня, возможностей дальнейшего совершенствования мастерства. В течение года имеет смысл несколько раз проводить с рукопашниками длительные индивидуальные занятия с большим объемом и разнообразием боевого материала.

Занятия обзорного характера позволяют рукопашнику ощутить способность легко выполнять широкий круг боевых действий, свою оснащенность средствами ведения боя. Глубокий обзор средств нападения и защиты, возможностей их применения возбуждает интерес к тренировочному процессу и предотвращает усталость, которая затормаживает совершенствование специальной подготовленности рукопашника. Рост качества выполнения заданий позволяет рукопашнику убедиться в улучшении своей технической подготовленности и открывает перед ним перспективы технико-тактического роста.

При необходимости усилить один из разделов технико-тактической подготовки возникает необходимость в обзорных занятиях конкретного тематического характера, таких, как занятия по совершенствованию действий защиты, занятия, направленные на выбор и создание ситуаций для внезапного применения атак, совершенствование средств борьбы против контратак и т. д.

Технические занятия направлены на совершенствование излюбленных средств ведения боя. Акцентирование внимания рукопашника на излюбленных действиях нападения и защиты, наиболее выигрышных боевых ситуациях, вариантах тактического обмана, стиле ведения боя, технических и физических возможностях укрепляет его уверенность в своих силах, достигнутом уровне подготовленности, сильнейших сторонах мастерства, наличии боевых средств для успешного участия в современном бою.

СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Действия рукопашника, нацеленные на достижение победы, решение тренировочных технико-тактических и психологических задач, протекают на фоне волевой борьбы с противником.

Проявление необходимых качеств и навыков, применение совершенствуемых средств нападения и защиты, превращение поединков в «учебный полигон» для проверки и закрепления всего вновь осваиваемого материала, создание устойчивости психических процессов достигаются организацией боевой практики.

Благоприятный психологический фон для совершенствования технико-тактического мастерства рукопашников создается снижением или увеличением волевых и физических напряжений рукопашников, постановкой задач проявления боевой инициативы, подбором партнеров, условным ограничением или расширением тактической деятельности в нужном направлении, созданием ситуаций, облегчающих применение тех или иных действий, вариантов построения боев.

Особое место занимает ведение вольных боев с установкой на разнообразное техническое и тактическое единоборство с противником без фиксирования исхода боев. Отсутствие подсчета полученных и нанесенных ударов и бросков создает свободный психологический фон поведения рукопашника в поединке, позволяет концентрировать внимание на технической, тактической, волевой и эстетической стороне действий, расширяет диапазон действий рукопашника, насыщает бои смелыми решениями.

Тактическая инициатива и противодействие замыслам и действиям противника в полной мере возможны лишь при устойчивости внимания, большой внутренней нацеленности на творческую деятельность, при критичности оценок своих действий.

Имеет значение и подбор партнеров для решения в боях тренировочных задач. Бои с уступающими по классу рукопашниками дают возможность контролировать технико-тактические детали боевых действий, повышать требования к быстроте и точности реакций, создавать у противника настроенность для применения конкретных действий, завязывать по желанию наступательный или оборонительный бой и т. д.

В тренировочных боях с превосходящими по силам противниками имеет смысл применять возможно более широкий арсенал уже освоенных действий, стремиться к самостоятельности действий и решений. Внимание должно быть обращено в основном на тактическое и волевое единоборство, успех общего противодействия противнику.

В тренировочных боях нужны установки на совершенствование определенных сторон мастерства, конкретных действий, умений и т. д.

Задания не должны носить категорический характер. Целесообразнее давать рекомендации на предпочтительность каких-либо действий в определенных ситуациях, использование совершенствуемых средств в бою того характера, который органичен рукопашнику, при уровне требований, посильных для него.

ЛИКВИДАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОМУ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, ПРОЯВЛЕНИЮ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА

Появление психологических барьеров при освоении различных действий, проявлении достигнутого мастерства имеет в каждом случае свои объективные или субъективные причины. Неверие в конечный результат определенных боевых действий, отсутствие внутренних побуждений для их применения, перерастающие даже в предубеждения, часто вызываются недостатками в технике, соблюдении дистанций, неточным выбором действий из-за неверных оценок каких-либо ситуаций, ошибками в методике совершенствования техники и тактики и многими другими причинами. Более глубоким следствием подобных недостатков может явиться упрощение и ограничение процесса тактического творчества в тренировках, поспешность и необоснованность решений и действий, преграждающие процесс формирования разностороннего рукопашника.

Причины появления психологических барьеров следует также искать в особенностях и недостатках стиля боя рукопашников, подборе арсенала действий нападения и защиты, неэффективном противопоставлении тактических намерений и действий различным сторонам мастерства противников, предвзятости тактических решений и чрезмерном форсировании событий в боях, физическом развитии и характерах рукопашников.

Психологические барьеры могут возникнуть по какой-либо одной причине или из-за целого комплекса перечисленных факторов. Причем немалую роль могут играть определенные совпадения, такие, как некритичная оценка качества действий самим рукопашником в неудачно проведенных боях. Рукопашник с развитым воображением и недостаточной эмоциональной устойчивостью от недооценки и непонимания своих действий постепенно переходит к неуверенности и даже боязни в их применении.

Психологические барьеры, препятствующие освоению действий в каждом виде рукопашного боя, имеют характерные отличия, вытекающие из различной сложности выполнения и применения в боях действий нападения, защиты, подготовки.

Методика ликвидации психологических барьеров может потребовать самых разных средств, наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Главное – снять возникшее предубеждение в неблагоприятном исходе предстоящего боя, создать у рукопашника ощущение достаточной подготовленности и наличия средств для равной борьбы с противниками, реальных оснований рассчитывать на победу.

Помимо работы над совершенствованием необходимых деталей технико-тактической подготовки, важно настроить рукопашника на творческое ведение поединков, возбудить желание и решимость пойти на трудный бой с полной отдачей сил, во что бы то ни стало выполнить план единоборства; рукопашнику придется проявить волю к победе, дисциплину, без которых не удастся провести напряженный, решающий бой в заданном плане.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Рукопашный бой как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике рукопашника, наличию у него определенных волевых качеств.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности рукопашников в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Рукопашники

должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта мастеров.

Методами развития волевых качеств могут быть:

– организация специальных тренировочных занятий;

– проведение совместных занятий слабее подготовленных рукопашников с более сильными, что позволяет использовать силу примера;

– постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;

– постановка задач на проявление максимальных усилий.

Лучшим средством волевой подготовки рукопашников являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике рукопашников и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий.

Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у рукопашников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ РУКОПАШНИКОВ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Важным направлением в системе психологической подготовки рукопашников является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния. Самостоятельное проведение бойцами тренировочной работы, проявление самодисциплины, использование методов саморегуляции для успокоения и настройки на бои позволяет рукопашникам овладеть способностью самостоятельно регулировать свои психические процессы и эмоциональное состояние.

Педагогические задачи, направленные на саморегуляцию в тренировочном процессе:

– подчинять свою приверженность к использованию средств и методов тренировки, стилю боя целям плановой подготовки. Благодаря самостоятельной регуляции поведения сделать как можно более продуктивной тренировку в каждых конкретных условиях и с любым партнером;

– в ходе выполнения упражнений в течение занятия или боя сохранять высокий уровень интенсивности внимания и направленность мышления на деловую сторону учебного процесса. Быстро переключаться от обдумывания второстепенных деталей деятельности к важнейшим сторонам занятия, боя, от эмоциональной оценки качества завершенных действий к готовности продолжать занятие, бой;

– подавлять неудовлетворительные отклонения в психическом состоянии, избегать ненужных внешних проявлений, вызываемых повышенной эмоциональностью, регулировать психические процессы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРИЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ПЛОТНОСТИ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Качество проведения занятий по РБ во многом зависит от физической нагрузки и плотности занятия. Под физической нагрузкой понимается суммарное воздействие физических упражнений на занимающихся. Оно характеризуется **объемом и интенсивностью.**

Объем нагрузки – это сумма всех упражнений, которые выполняет занимающийся за одно учебное занятие (учебный день, неделю, месяц).

Интенсивность нагрузки – это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу упражнений, т. е. к объему нагрузки. Она определяет напряженность и степень концентрации тренировочной работы во времени и зависит от характера упражнений, скорости их выполнения, применяемых усложнений и т. д.

На занятиях по РБ нагрузку можно определять по частоте сердечных сокращений, т. е. пульсу. Нагрузка может быть низкой (до 130 ударов в минуту), средней (130–150 ударов), большой (150–180 ударов), максимальной (свыше 180). Под плотностью занятий понимается отношение времени, затраченного на выполнение упражнения, ко всему времени занятия. Плотность измеряется в процентах. Например, на занятии продолжительностью 50 минут обучаемые затратили на выполнение упражнений 25 минут, следовательно, плотность занятия равна 50 %. Это так называемая моторная плотность.

Средние показатели моторной плотности по различным разделам физической подготовки обучаемых РБ на тренировочных занятиях могут быть:

• по РБ – 60–70 %;

• по гимнастическим упражнениям – 40–50 %;

• по подвижным играм – 65–75 %;

• по плаванию – 75–85 %.

Кроме того, выделяют общую (педагогическую) плотность занятий, которая дополнительно включает педагогически оправданные действия преподавателя, связанные с показом и объяснением техники выполнения упражнений или действий обучаемых.

Педагогическая плотность всегда выше моторной. Она характерна для занятий по методической подготовке.

Регулирование физической нагрузки на занятиях по РБ осуществляется путем изменения не только плотности обучения, но и характера упражнений – замена легких более сложными, их количество, интенсивность и условия выполнения (темп, скорость, масса снарядов, высота и длина препятствий и др.), а также их продолжительности.

В процессе физической подготовки по РБ различают 3 способа повышения нагрузки: непрерывный, ступенчатый, волнообразный.

Непрерывный способ повышения нагрузки характерен тем, что объем и интенсивность выполняемых упражнений постоянно повышаются от занятия к занятию. Этот способ применяется при кратковременных сроках обучения с относительно однородным по уровню подготовленности составом занимающихся.

Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в том, что на протяжении нескольких занятий объем и интенсивность выполняемых упражнений стабилизируется, а затем увеличивается. Он используется при совместном обучении занимающихся РБ с разным уровнем подготовленности, что позволяет учащимся адаптироваться к нагрузке (группа «выравнивается»), а затем перейти к более высокой.

Волнообразный способ повышения нагрузки отличается гибкостью, возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния занимающихся. Данный способ характеризуется периодическими колебаниями объема и интенсивностью выполняемых упражнений, начиная с незначительных. Нагрузка повышается с каждым последующим занятием. Достигнув уровня, соответствующего задачам занятия и силам занимающихся, она стабилизируется или несколько снижается.

Физическая нагрузка и плотность должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся. Это достигается:

• сокращением времени отдыха между упражнениями;

• краткостью и ясностью объяснений;

• увеличением количества повторений, быстротой выполнения, массой отягощения;

• выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

• применением круговой тренировки;

• применением состязательного метода;

• целесообразным использованием тренажеров, оборудования и инвентаря.

В процессе обучения РБ инструктор должен добиваться от занимающегося сознательного усвоения материала, дающегося на занятии, активного и целеустремленного участия всей группы в занятиях. Все это достигается разъяснением сущности изучаемых упражнений и действий, их влияния на организм.

Активность при обучении достигается умелой организацией, проведением занятий с применением состязательного метода, оценкой и поощрением занимающихся, предоставлением им времени для самостоятельного выполнения упражнения.

Быстрому усвоению изучаемого материала способствует не только образцовый и доходчивый рассказ и показ того или иного упражнения или действия, но и использование на занятиях учебных кинограмм, кинофильмов, плакатов, диапозитивов, схем и других наглядных пособий в сочетании с доходчивым и образным объяснением.

Систематичность при обучении достигается правильным распределением учебного материала по занятиям и регулярным их проведением не реже 2–3 раз в неделю.

Последовательность расположения материала должна быть такой, чтобы предыдущие упражнения являлись подводящими для последующих, а последующие закрепляли и развивали уже достигнутые результаты.

Постепенное усложнение учебного материала и его доступность для занимающихся позволяет лучше усваивать физические действия. Исходя из этого, нужно соблюдать последовательный переход от легких и простых упражнений к более сложным и трудным.

Обучение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и с постепенным повышением физической нагрузки.

Систематическое проведение занятий, многократное, разностороннее повторение изучаемых действий в различных сочетаниях и разнообразной обстановке способствует прочности приобретенных навыков и воспитанию у занимающихся физических и морально-волевых качеств.

Обучение физическим упражнениям осуществляется в следующем порядке: ознакомление, разучивание, совершенствование. На всех этапах процесса обучения происходят биомеханический анализ движения и оценка усвоения, а также исправление ошибок.

В зависимости от подготовленности занимающегося и сложности движения разучивание осуществляется в целом или по частям, с помощью подготовительных, подводящих упражнений. Простые и легкие упражнения и движения достаточно показать в целом и кратно разъяснить, сложные упражнения следует показывать в целом, а затем – по частям, с одновременным пояснением техники исполнения.

Интерес занимающихся к занятиям в значительной мере зависит от правильного подбора разнообразных упражнений и движений, умелого их чередования, материальной обеспеченности занятия, обстановки, в которой проходит занятие и т. д.

При занятиях с детьми целесообразно проводить импровизированные соревнования на скорость, точность, количество повторений, качество выполнения движения с обязательным объявлением победителя или оценки за выполнение.

В процессе обучения инструктор должен вовремя подмечать ошибки и помогать занимающимся устранять их. Вначале устраняются более существенные и общие – для большинства занимающихся ошибки, затем – индивидуальные, путем персональных указаний.

Учебное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть проводится с целью подготовки организма к предстоящей более напряженной работе в основной части занятия и включает: построение, проверку занимающихся по списку группы, объяснение содержания и задач занятия. Это дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание, нацеливает на осмысленное отношение к изучаемым упражнениям и действиям.

В подготовительной части выполняются повороты на месте и в движении, ходьба и бег различными способами, упражнения на внимание, различные способы преодоления естественных и искусственных препятствий, обще– и специально развивающие упражнения, несложные, но разнообразные по воздействию на организм.

Подготовительная часть проводится в составе всей учебной группы, ее длительность в одночасовом занятии приблизительно 7—10 минут, а в двухчасовом – 10–25 минут.

Основная часть предусматривает формирование и совершенствование у занимающихся двигательных навыков, развитие физических и волевых качеств, развитие психологической устойчивости в стрессовых и экстремальных ситуациях, тренировку применения приобретенных навыков в усложненной обстановке.

Для этой цели применяются общеразвивающие и специально развивающие упражнения и действия сложной структуры, игры, эстафеты, соревнования, комплексные тренировки.

В зависимости от целей основная часть занятий может проводиться как в составе всей учебной группы, так и по подгруппам.

Ее продолжительность при одночасовом занятии приблизительно 35–40 минут, а при двухчасовом занятии – 65–85 минут.

В содержание заключительной части занятия, предполагающей приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, включаются ходьба, упражнения на глубокое дыхание и расслабление мышц в движении и на месте.

При подведении итогов дается оценка занятия и дисциплины на нем, отмечаются успехи и недостатки отдельных лиц группы занимающихся, даются индивидуальные задания и приводятся в порядок место занятия и инвентарь.

Заключительная часть проводится в составе учебной іруштьі, на нее отводится в одночасовом занятии приблизительно 3–5 минут, а в двухчасовом – 5—10 минут.

Соотношение отдельных частей занятия по времени может изменяться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, их состояния, метеорологических условий, раздела и темы занятий и других факторов.

Обучение РБ ведется групповым методом в парах (пары должны постоянно меняться) в последовательности.

Сущность становления мастерства в процессе воспитания личности в ходе занятий РБ проявляется в разностороннем совершенствовании функциональной деятельности организма, происходящем как следствие специально усложняемых взаимодействий его с окружающей средой. Успешное совершенствование возможно лишь при условии полного соответствия содержания и методики занятий особенностям развития растущего организма.

Занятия с детьми и подростками прежде всего отличает то, что они не представляют собой единообразного явления и складываются из нескольких отличных друг от друга разновидностей, обусловленных этапными задачами и возрастными особенностями занимающихся.

Исходя из этого, можно выделить основные закономерности тренировочного процесса с детьми. В общих чертах они сводятся к следующим моментам:

1. Исключительно большое значение уделяется физической подготовке, развитию качеств, необходимых для успешного овладения РБ. Особое место занимает специальная физическая подготовка, удельный вес которой увеличивается из года в год.

2. Постепенно возрастает значение технико-тактической подготовки, достигающей наибольшего удельного веса в юношеском возрасте.

3. Разделение на теоретическую и другие виды подготовки, обеспечивающие достижение образовательного и воспитательного эффекта, практически одинаковой доли учебного времени.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ПАМЯТКА УЧЕНИКА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

1. Понимание процесса выше знания как такового.

2. Настойчивость – ключ к тайнам мастерства.

3. Для победы в схватке одной силы мало, необходимы знания, умения, навыки и сообразительность.

4. Если враг застал тебя врасплох и ты еще жив – он в твоих руках.

5. Чем проигрышней ситуация, тем она выигрышнее.

6. Уступай, чтобы ослабить сопротивление.

7. Не стремись быть сильнее соперника, а ищи, где соперник слабее тебя.

8. Все выполняй с минимальными затратами усилий. Слишком много силы приводит к обратному результату.

9. Помни сокровенную мудрость: «Отдай, чтобы достичь».

10. Ускользнуть, не теряя контакта, – цель твоей борьбы.

11. На занятиях не бойся показаться смешным и неуклюжим.

12. Страх и злость уместны и необходимы. Страх не должен полностью исчезать.

13. Расслабляйся, постарайся расслабляться максимально.

14. Все должно выполняться осознанно.

15. Запрещенных приемов в самозащите не бывает.

16. Каким способом побеждать? Любым!

17. Без защиты нет нападения.

18. Ни в коем случае не вступай в схватку, если есть другие варианты развития событий.

19. В схватке не стремись к эффекту – стремись к эффективности.

20. Не щади противника, если он реально угрожает твоему здоровью и жизни.

21. В схватке никогда не надейся на один единственный удар или действие.

22. Не бойся мелких травм, старайся избегать крупных.

23. Будь всегда готов к неожиданному захвату или нападению.

24. Повторяя движения, повторяй их по-новому.

25. Медленный повтор дает возможность аналитической деятельности, которая связана с тем, что ты хочешь получить, и твоим желанием расширить кругозор.

26. Дух системы – дух победы – вне зависимости от вида оружия, так как побеждать можно любым способом.

27. В рукопашной схватке состояние твоего духа не должно отличаться от повседневного. И в схватке, и в повседневной жизни ты должен быть целеустремлен, но спокоен.

28. Познание смысла системы во всей ее широте дает возможность видеть применение системы во всех областях жизни человека.

29. У тебя не должно быть любимого оружия или приема. Не копируй других, действуй по ситуации.

30. Свой личный стиль можно иметь только тогда, когда ты знаешь оптимум стилей.

31. Тренировка – часть твоей жизни, укрепляющая твой дух.

32. Трудно понять себя, не имея представления о других.

33. Периодически отстраняйся от двигательной задачи в пространстве и времени, это позволит увидеть ее в другом масштабе и воспринять целостно. Ряд логических шагов при этом сплавляется и позволяет совершить скачок в решении.

34. Меняй цену, значение отдельных элементов двигательной задачи. Изменение ценностных критериев трансформирует логический анализ и позволяет построить иную цепь рассуждений.

35. Недопустимы любые оправдания твоей пассивности и лени.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 КОДЕКС ОПТИМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧЕНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

1. Чтобы предвидеть опасность, нужно сначала досконально познать себя, а через себя – других людей и общие законы развития мира.

2. Предусмотрительность, основанная на твердых знаниях, и особая чувствительность, развитая на тренировочных занятиях по самозащите, позволят быть в нужном месте в нужное время.

3. Чтобы предупредить (предвидеть) опасность, научись обуздывать свои эмоции разумом, развивай навыки и умения. Если этого нет, то нормальной реакцией на опасность будет напряженность. Если ты хозяин своих эмоций, то реакция на опасность – расслабленность и спокойствие.

4. Если нет возможности избежать опасности – действуй. Знание законов развития мира, техники и тактики самозащиты даст тебе уверенность в своих силах и в победе.

5. На систематических занятиях совершенствуй тело и разум – для отражения возможной опасности. Элементы физической и психологической самозащиты соединяют в себе огромные возможности тела и духа.

6. Сосредоточься полностью на своей цели и действиях, не позволяй разуму отклониться от намеченного.

7. Расширяй свой кругозор – необходимые тебе идеи и сведения могут быть найдены в сферах, далеких от строгих научных подходов к явлениям мира.

8. Не всегда можно победить, но всегда можно сделать себя непобежденным. Победа зависит от противника, непобедимость – от тебя самого.

9. Не пугайся проклятий, не стремись к восхвалениям: ничего нового они тебе не принесут.

10. Не торопи события, позволь процессу развернуться самому.

11. Познай свои собственные глубины, и ты сможешь разговаривать с глубинами другого.

12. Знай, где ты стоишь, и знай, за что ты стоишь. Это твоя основа.

13. Проясни свою цель, тогда ты сможешь достичь ее без суеты. Если знаешь свою цель, то удачи и неудачи равно продвигают тебя вперед.

14. Учись быть ведомым – для того, чтобы научиться вести других.

15. Навыки и умения, приобретенные на занятиях по системе, предназначены для того, чтобы стать слугами твоих намерений. Используй их (свое оружие) осмотрительно, применяя лишь в меру необходимости.

16. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность – черты, характерные для состояния в работе с партнером.

17. При выполнении каких-либо приемов сохраняй центр тяжести так низко, как это возможно в каждом из них.

18. При осуществлении какого-либо движения сохраняй свое тело расслабленным, прилагая усилия в самую последнюю секунду.

19. Не сосредоточивай свою силу в плечах или в верхней части туловища, выполняя какое-либо действие.

20. Используй каждое свободное мгновение, чтобы обогатить свои знания и совершенствовать умения и навыки.

21. Цель занятия – не запомнить несколько действенных приемов, а раскрыть особенности твоего ума и тела.

22. Внуши себе, что не можешь жить без постоянной тренировки ума и тела.

23. Главная и основная ошибка человека в поведении с другими – это личностный подход в общении. Личность – это представление другого, но мир не является таким, каким он представляется нам. Каждый из нас – часть мира, следовательно, каждый из нас явно не тот, каким он видится другим. Всегда играй свою игру, не позволяй вовлекать себя в личностные отношения.

24. Отступив, ты продвигаешься вперед, а твой оппонент, бравирующий своей силой, остается на месте.

25. Тот, кто настроен против тебя враждебно, в действительности упирается не в тебя, а в себя.

26. Человек с достаточно гибкой психикой может воспринимать новые идеи и перестраиваться, сохраняясь адекватно изменяющейся среде. Он отдает себе отчет в том, что мир меняется, и он должен меняться вместе с ним – нет вечных и неизменяемых позиций, они определяются и координируются жизнью. Постоянно происходит переоценка ценностей и упорядочение иерархии идеалов.

27. В бою критерием является жизнь и правил нет, рефери не остановит и никто не поможет.

28. Учись на своих ошибках – не погружайся в них.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.

2. Брокгауз Ф. А, Ефрон И. А. Энциклопедический словарь. – СПб. 1893.

3. Булочко К. Т. Обучение юношей рукопашному бою. – М., 1945.

4. Булочко К. Т. Физическая подготовка разведчика. – М.: Воениздат, 1945.

5. Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц. Фехтование и рукопашный бой. – М.: Физкультура и спорт, 1939.

6. Булочко К. Т. Обучение рукопашному бою. – Фрунзе, 1942.

7. Булочко К. Т. Фехтование и рукопапшный бой. – М., Л., 1940.

8. Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «Самбо». – М.: НКВД, 1940.

9. Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

10. Кадочников А А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.

11. Кадочников А. А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.

12. Кадочников А. А. и др. РБ: учебно-методическое пособие. – М.: МО СССР, 1988.

13. Кадочников А. А. и др. Рукопашный бой. – М.: МО СССР, 1991.

14. Кадочников А. А. и др. Строительная механика и прочность элементов конструкции. Руководство к лабораторным работам. – М.: МО СССР, 1991.

15. Калочев Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам). – М.: Наркомвоенкор, 1927.

16. Леонов В. Н. Готовься к подвигу. – М.: ДОСААФ, 1985.

17. Мовил М.С. и др. Основы технической механики. – Л.: Судостроение, 1969.

18. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воен. изд-во, 1938.

19. Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП-87). – М.: Военное издательство, 1987.

20. Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП-66). – М.: Военное издательство, 1966.

21. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – М.: НКВД, 1930.

22. Ригг Р. Б. Боевая подготовка войск. – М.: Иностран. литература, 1956.

23. Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (РПРБ-41). – М.: Военное издательство, 1941.

24. Рукопашный бой: Учебник /Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. – Л.: ВДКиФК, 1979.

25. Рукопашный бой: Учебник/Гл. редактор Ю. И. Блажко. Л.: ВиФК, 1990.

26. Специальная физическая подготовка: Учеб. пособие. – М.: ЦС «Динамо», 1989.

Примечания

1

Повреждение: изменение структуры клеток, механического вещества, тканей и органов, которые сопровождаются нарушением их жизнедеятельности. В одних случаях возникают поверхностные и обратимые изменения, касающиеся обычно лишь ультраструктур, в других – глубокие и необратимые, которые могут завершиться гибелью не только клеток и тканей, но и целых органов, и всего организма в целом.

Оглавление

• **ОБ АВТОРЕ**

• **ВВЕДЕНИЕ**

• **КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

• **ГЛАВА 1 СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

• **ПРИМЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ РУКОПАШНОГО БОЯ**

• **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ**

• **ПОРЯДОК УСЛОВИЙ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

• **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК**

• **ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

• **ГЛАВА 2 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

- **ГЛАВА 3 БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ**
- **БАЗОВАЯ СТОЙКА**
- **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОЙКЕ**
- **НИЖНЯЯ АКРОБАТИКА**
- **ГЛАВА 4 УДАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ**
- **ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**
- **ГЛАВА 5 ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА**
- **ГЛАВА 6 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ**
- **ГЛАВА 7 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ ПЕХОТНОЙ ЛОПАТОЙ**
- **ГЛАВА 8 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УГРОЗЕ ПИСТОЛЕТОМ**
- **ГЛАВА 9 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ**
- **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ**
- **ГЛАВА 10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РУКОПАШНОМ БОЮ**
- **ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ РУКОПАШНОГО БОЯ**
- **ПСИХОГРАММА РУКОПАШНОГО БОЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ РУКОПАШНИКА**
- **СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**
- **ОСВОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**
- **РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**
- **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УМЕНИЙ**

- **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ПОМЕХ**
- **ВАРЬИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**
- **СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**
- **ЛИКВИДАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, ПРОЯВЛЕНИЮ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА**
- **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**
- **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ РУКОПАШНИКОВ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**
- **ПРИЛОЖЕНИЯ**
- **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРИЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ПЛОТНОСТИ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**
- **ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ПАМЯТКА УЧЕНИКА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**
- **ПРИЛОЖЕНИЕ 3 КОДЕКС ОПТИМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧЕНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ**
- **БИБЛИОГРАФИЯ**